XEBEX
FITNESS



Návod k obsluze

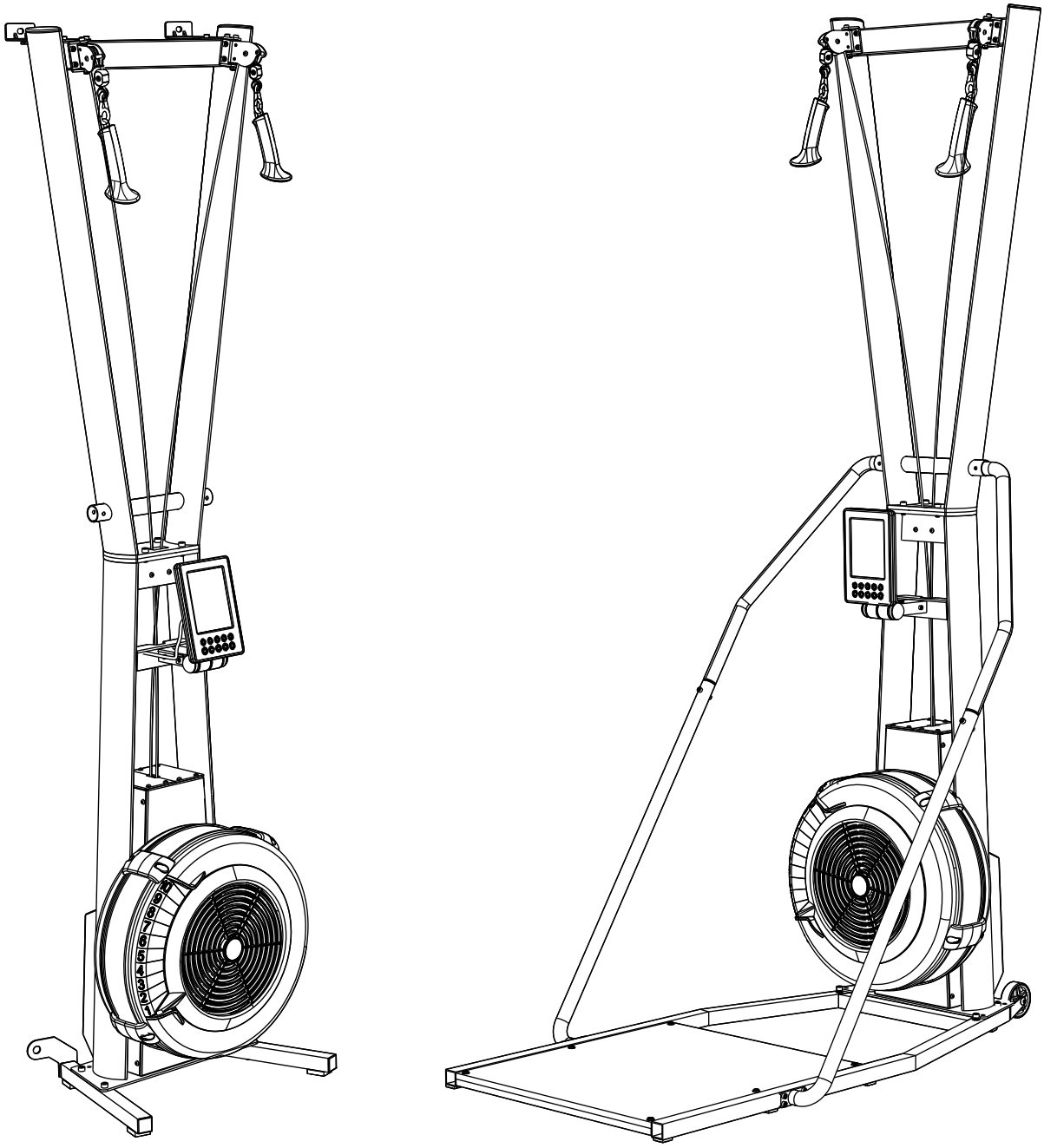
XEBEX Ski Trainer

EXPERIENCE
30+ Years in Business

DESIGN
Full Line of HIIT Equipment

REPUTATION
Rated the #1 Best
Cross Training HIIT Brand

DESIGNED IN USA



ASKI-100

NÁVOD K OBSLUZE CZ

DŮLEŽITÉ:	PŘED POUŽITÍM TRENAŽÉRU SI PŘEČTĚTE VŠECHNY MONTÁŽNÍ POKYNY A BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ. DBEJTE NA BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ A VÝSTRAŽNÉ ŠTÍTKY. NÁVOD USCHOVEJTE PRO PŘÍPADNÉ BUDOUCÍ VYUŽITÍ.

BEZPEČNOST:	PŘED CVIČENÍM SE ŘÁDNĚ PROTÁHNĚTE A ZAHŘEJTE. POKUD PŘI CVIČENÍ CÍTÍTE BOLEST NEBO ZÁVRAT, OKAMŽITĚ PŘESTAŇTE A PORAĎTE SE SE SVÝM LÉKAŘEM.

PŘÍPRAVA MONTÁŽE

Chcete-li zajistit snadnou montáž trenažéru, věnujte prosím čas ověření velikosti a množství dodaných dílů.
Průběh montáže je zdokumentován na následujících stránkách v přehledných krocích. Přečtěte si prosím pozorně všechny montážní pokyny. Než budete pokračovat, věnujte čas prostudování návodu a seznamte se s celým procesem montáže.
Tip na montáž: Vždy je vhodné si předem připravit díly potřebné pro každý montážní krok.
Montáž proveďte na rovné ploše o výměře 4 x 10 stop.
Poznámka: Po dokončení montáže ponechte na každé straně trenažéru minimálně 2-3 stopy volného prostoru pro snadný přístup.
Nelikvidujte žádné obalové materiály, dokud není montáž produktu dokončena.
Montážní nářadí je součástí dodávky, ale k dokončení montáže můžete použít i běžné domácí nářadí.

DŮLEŽITÁ OPATŘENÍ

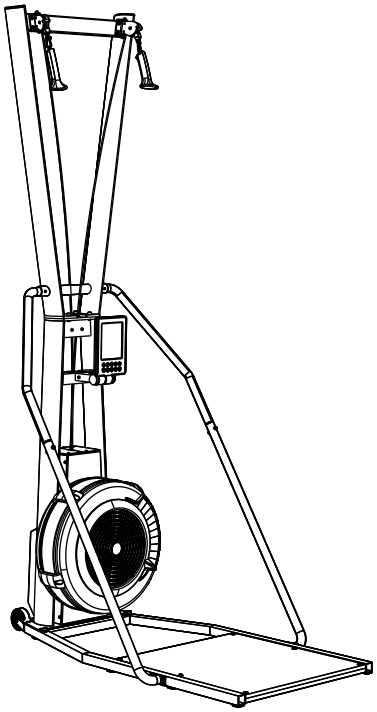
VAROVÁNÍ:

Abyste snížili riziko zranění, přečtěte si před sestavením nebo použitím nového trenažéru následující opatření.

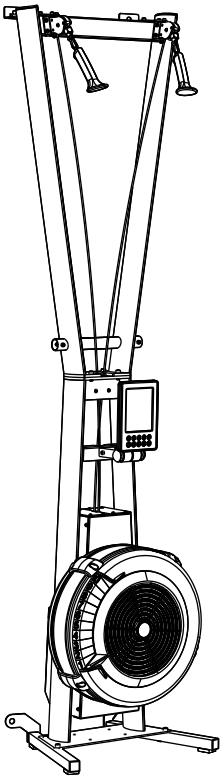
- Vlastník je zodpovědný, aby všichni uživatelé trenažéru byli náležitě informováni o uvedených opatřeních.
- Pečlivě si přečtěte všechny pokyny. Před použitím zařízení se seznamte s montáží a provozem.
- Trenažér používejte na rovném povrchu. Ke stabilizaci jednotky použijte vyrovnávače nerovností na spodní straně zařízení.
- Pro větší ochranu podlah nebo koberců je doporučeno umístit pod náčiní podložku na cvičení.
- Udržujte děti a domácí zvířata vždy mimo dosah zařízení.
- Trenažér často kontrolujte. Volné díly utáhněte podle potřeby. Vyměňte opotřebované nebo poškozené díly.
- Toto zařízení je určeno pouze pro vnitřní použití. Použití v nevyhovujícím prostředí může vést k vážnému zranění a zrušit záruku.
- Doporučená hmotnost uživatele by neměla překročit 350 liber.
- Zařízení udržujte čisté a řádně udržované.
- Před zahájením jakéhokoli silového tréninku nebo kardio cvičení se řádně zahřejte a protáhněte.
- Pokud kdykoli během cvičení pocítíte bolest nebo závratě, přestaňte cvičit a poraďte se se svým lékařem.

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ:

Před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby, které mají dravotní problémy. Je důležité si pečlivě přečíst všechny pokyny. Nepřebíráme žádnou odpovědnost za zranění osob nebo následné škody vzniklé nesprávným používáním tohoto zařízení. Další podmínky jsou uvedeny na zadní straně této příručky nebo v přiložené uživatelské příručce. Barvy a specifikace se mohou měnit.



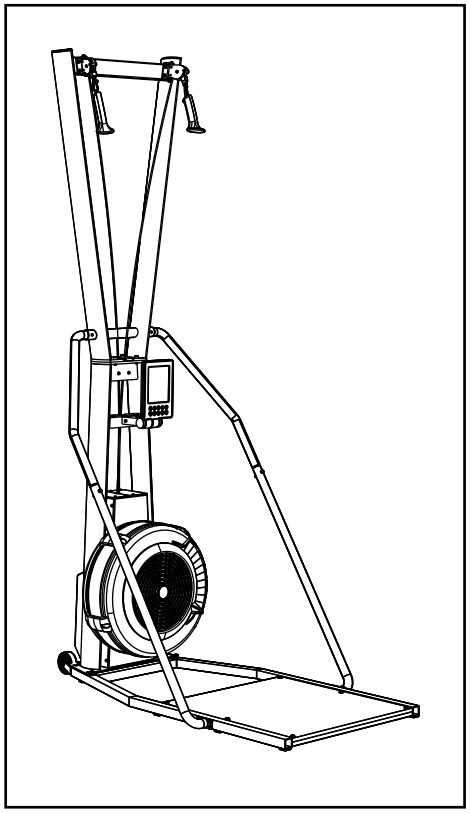
ASKI-100-FS MONTÁŽ **Strana 1**



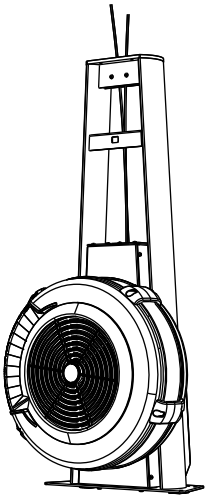
ASKI-100-WM MONTÁŽ **Strana 9**

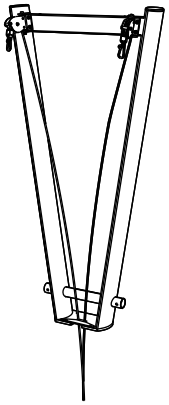
ASKI-100-FS MONTÁŽ

SEZNAM DÍLŮ



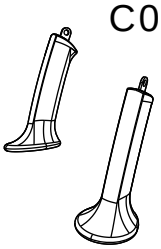
A01



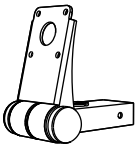


B01

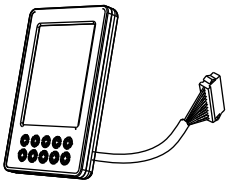
C01

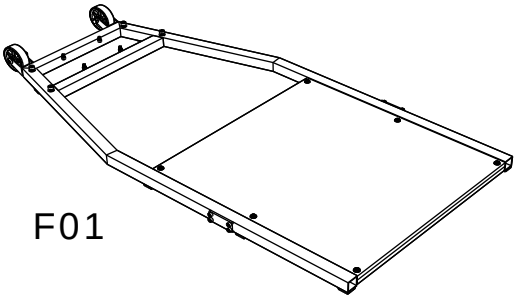


D01



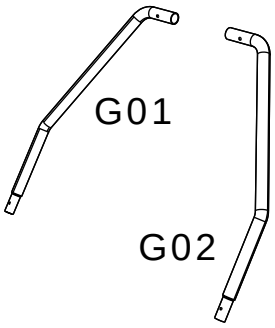
E01-E





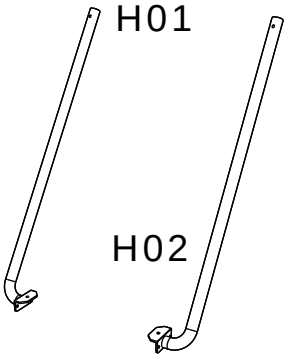
F01

G01



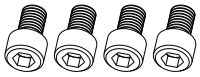
G02

H01

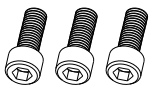


H02

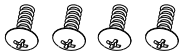
B03 x4
M8X16mm



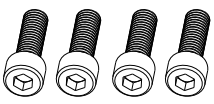
D08 x3
M6X16mm



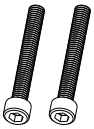
E02 x4
M5x 10mm
(Pre-installed on E01-HBA)



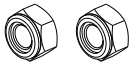
F06 x4
M8X35mm



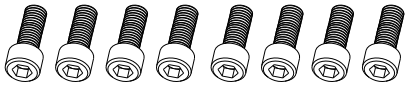
G03 x2
M6x45mm



G04 x2



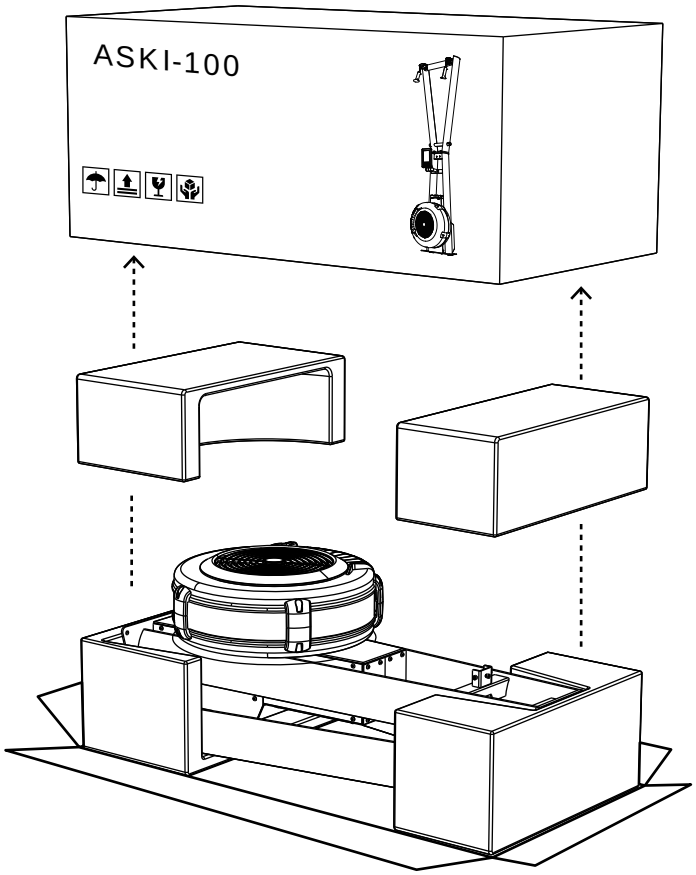
H03 x8
M6x16mm



Pokud instalujete lyžařský trenažér na podlahový stojan, postupujte podle následujících kroků.

1. krok:

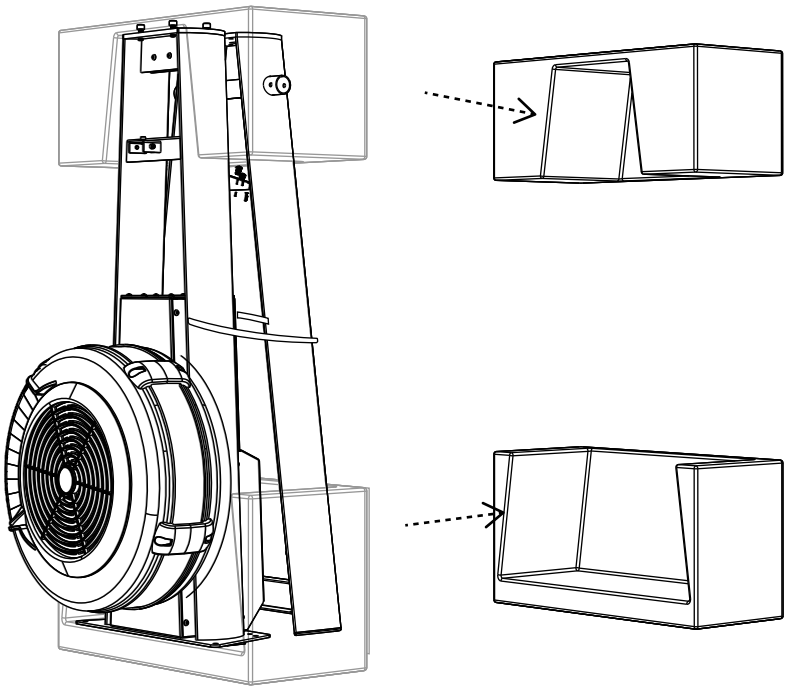
1. Odstraňte horní kryt krabice.
2. Odstraňte horní polovinu polystyrenu z hlavního rámu lyžařského trenažéru.
3. Odstraňte svorky ze spodní poloviny krabice a chlopně krabice položte naplocho.



2. krok:

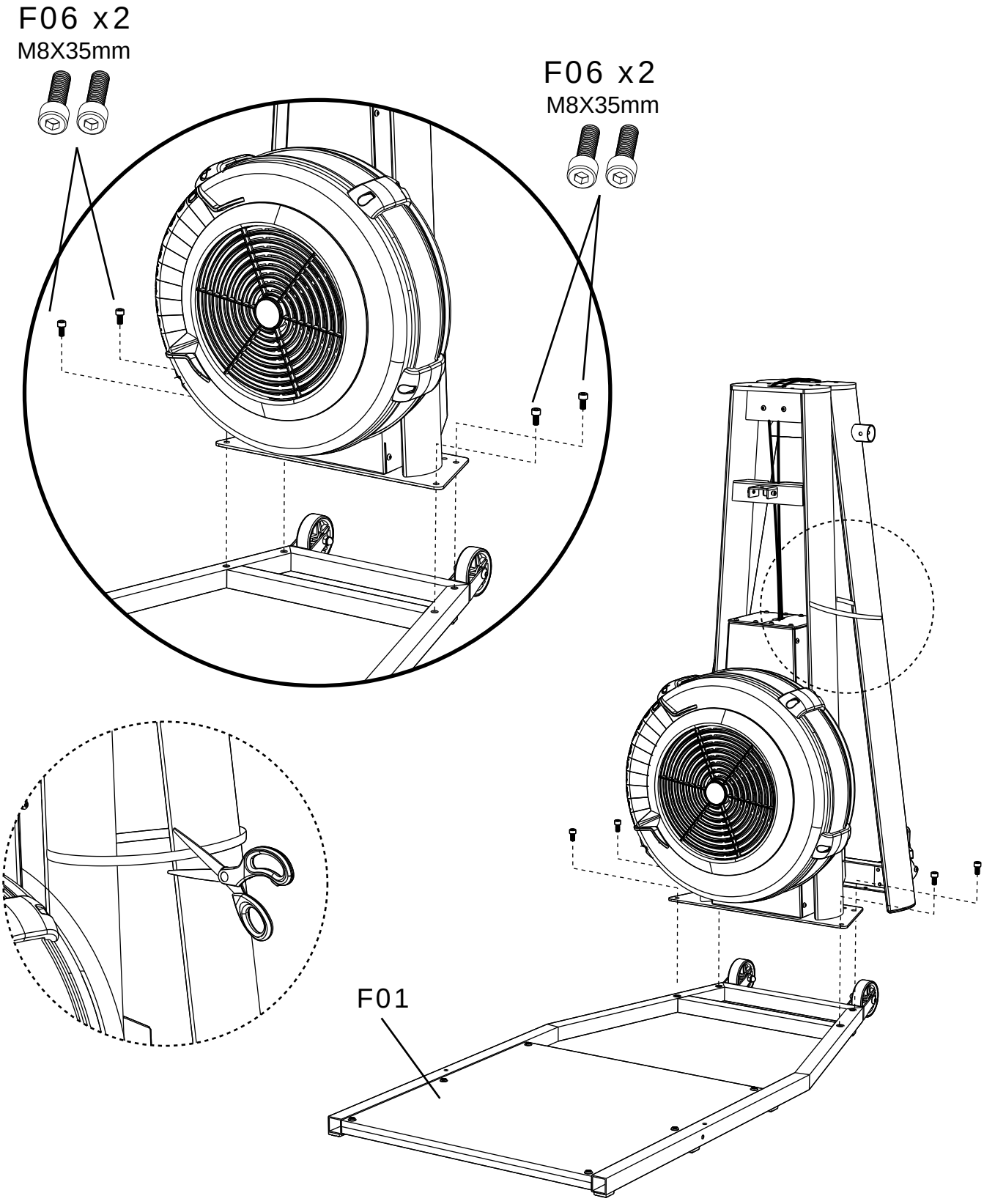
1. Hlavní rám trenažéru postavte vzpřímeně.
2. Odstraňte spodní polovinu polystyrenu z hlavního rámu trenažéru.

DŮLEŽITÉ :
V tomto kroku neodstraňujte červený plast.



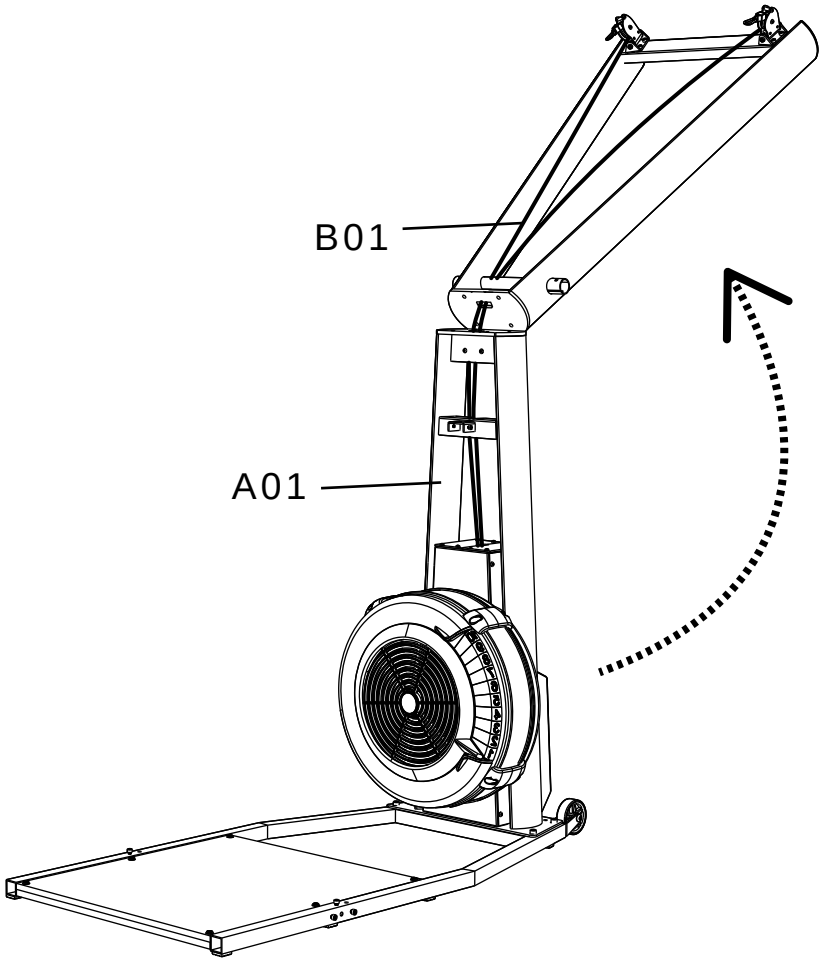
3. krok:

1. Nainstalujte (F01) základní rám a zajistěte (F06) jej nástrčnými šrouby.
2. Rozstřihněte dva bílé pásky poblíž loga zobrazeného na obrázku.



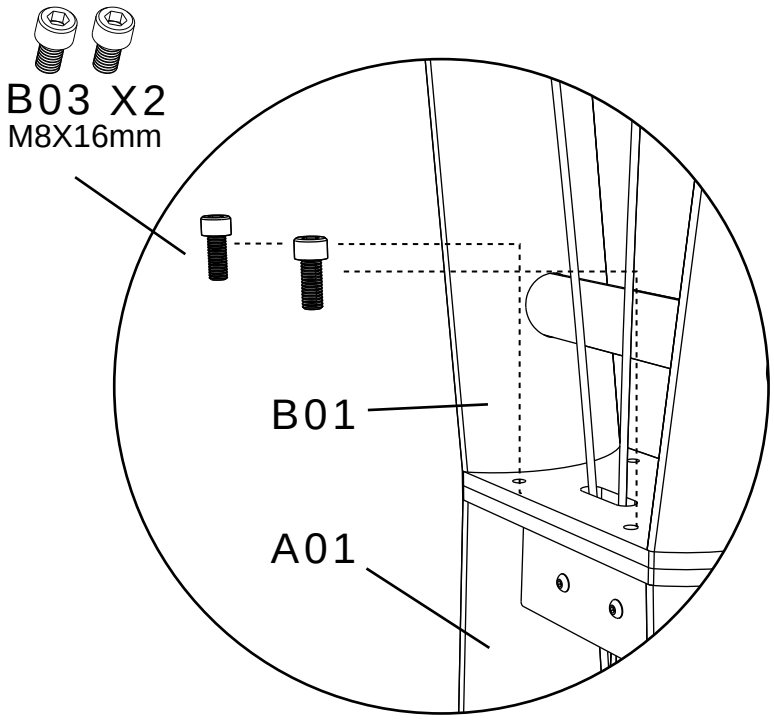
4. krok:

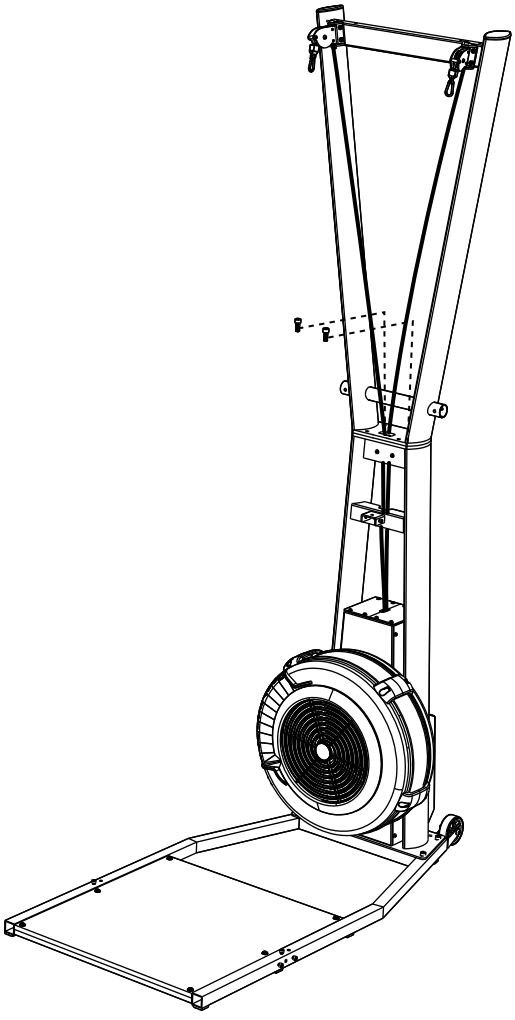
1. Vztyčte hlavní rám (B01).



5. krok: PŘEDNÍ STRANA

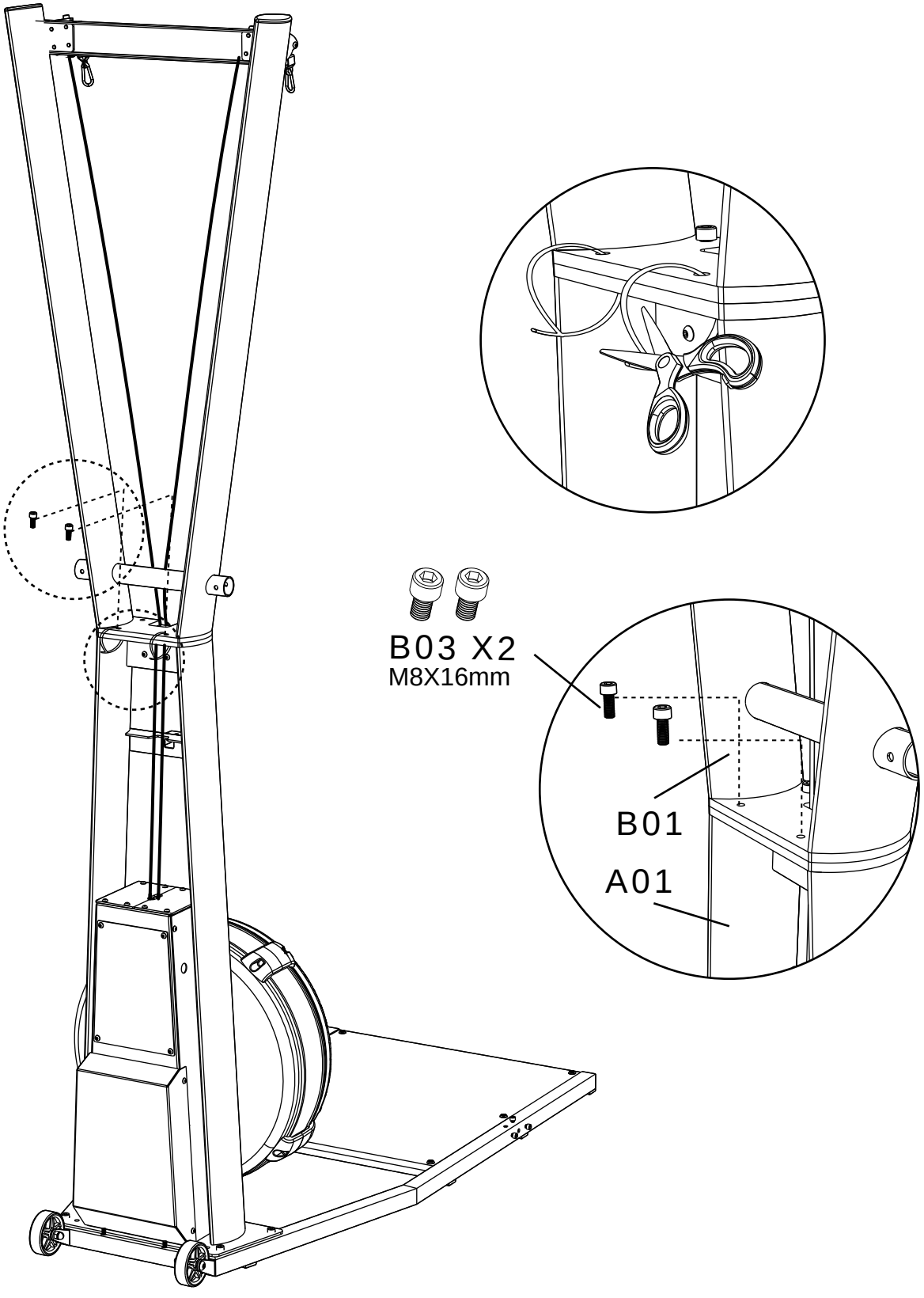
1. Použijte dva (B03) nástrčné šrouby k zajištění (B01) nosného rámu k (A01) hlavnímu rámu.





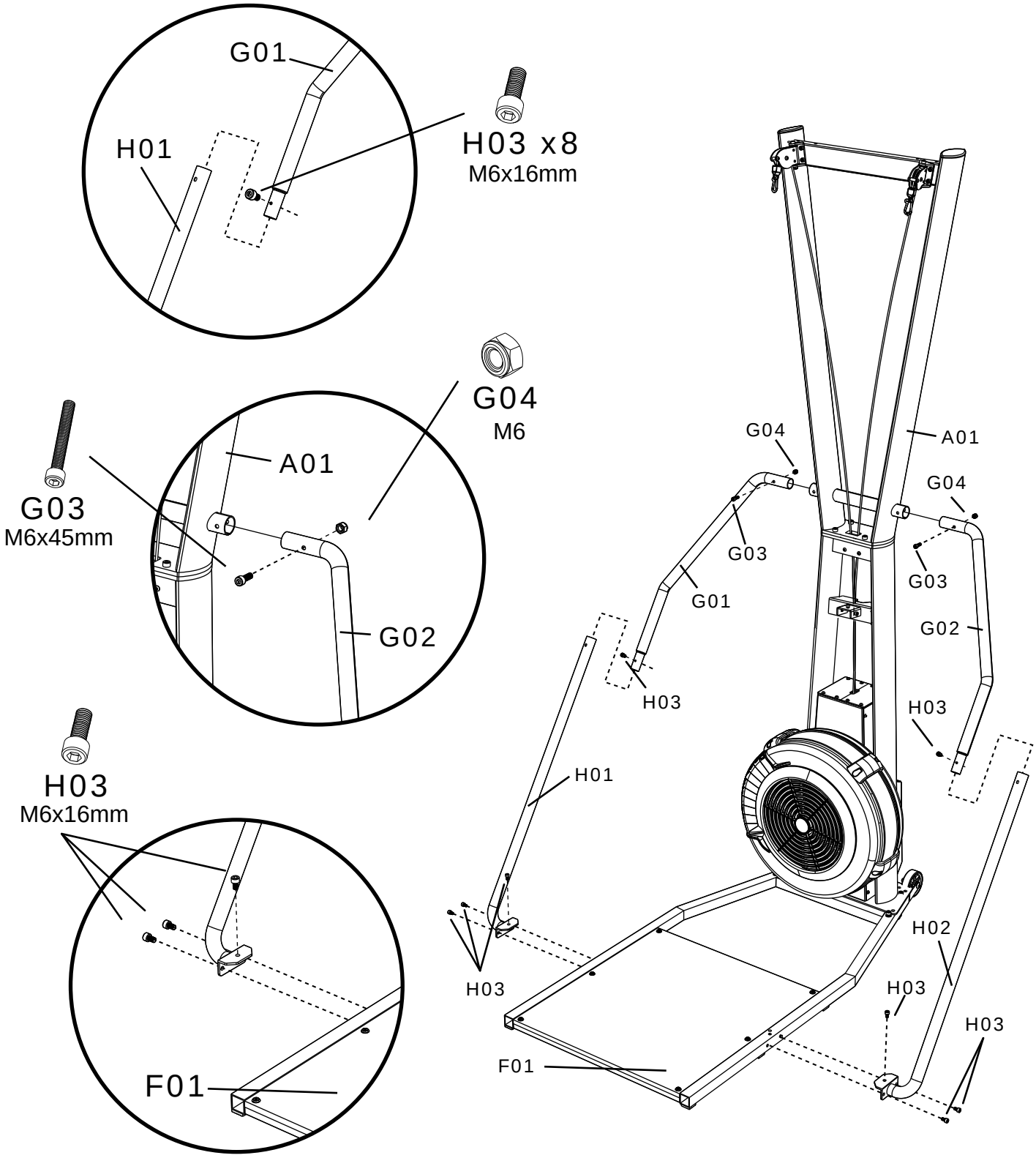
6. krok: ZADNÍ STRANA

1. Rozstřihněte dva bílé pásky dle obrázku.
2. Použijte dva (B03) nástrčné šrouby k zajištění (B01) nosného rámu k (A01) hlavnímu rám.



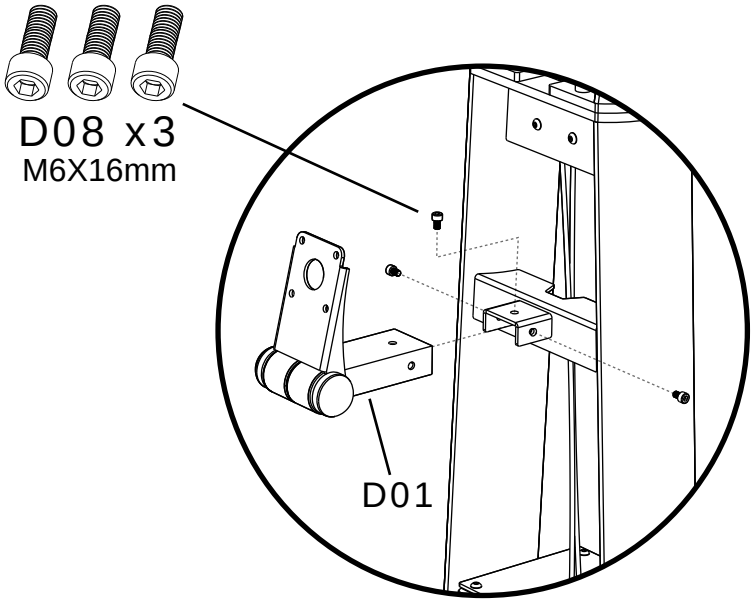
7. krok:

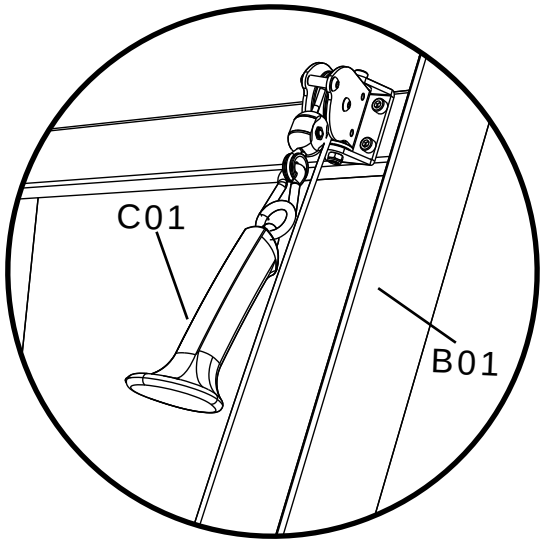
1. Levou (H01) spodní trubku madla a (G01) levou horní trubku madla zajistěte pomocí (H03) nástrčného šroubu.
2. Pravou (H02) spodní trubku madla a pravou (G02) horní trubku madla zajistěte pomocí (H03) nástrčného šroubu.
3. Zajistěte pravé a levé madlo a (A01) hlavní rám pomocí (G03) nástrčného šroubu a (G04) nylonové matice.
4.Zajistěte pravé a levé madlo a (F01) základní rám pomocí (H03) nástrčného šroubu.

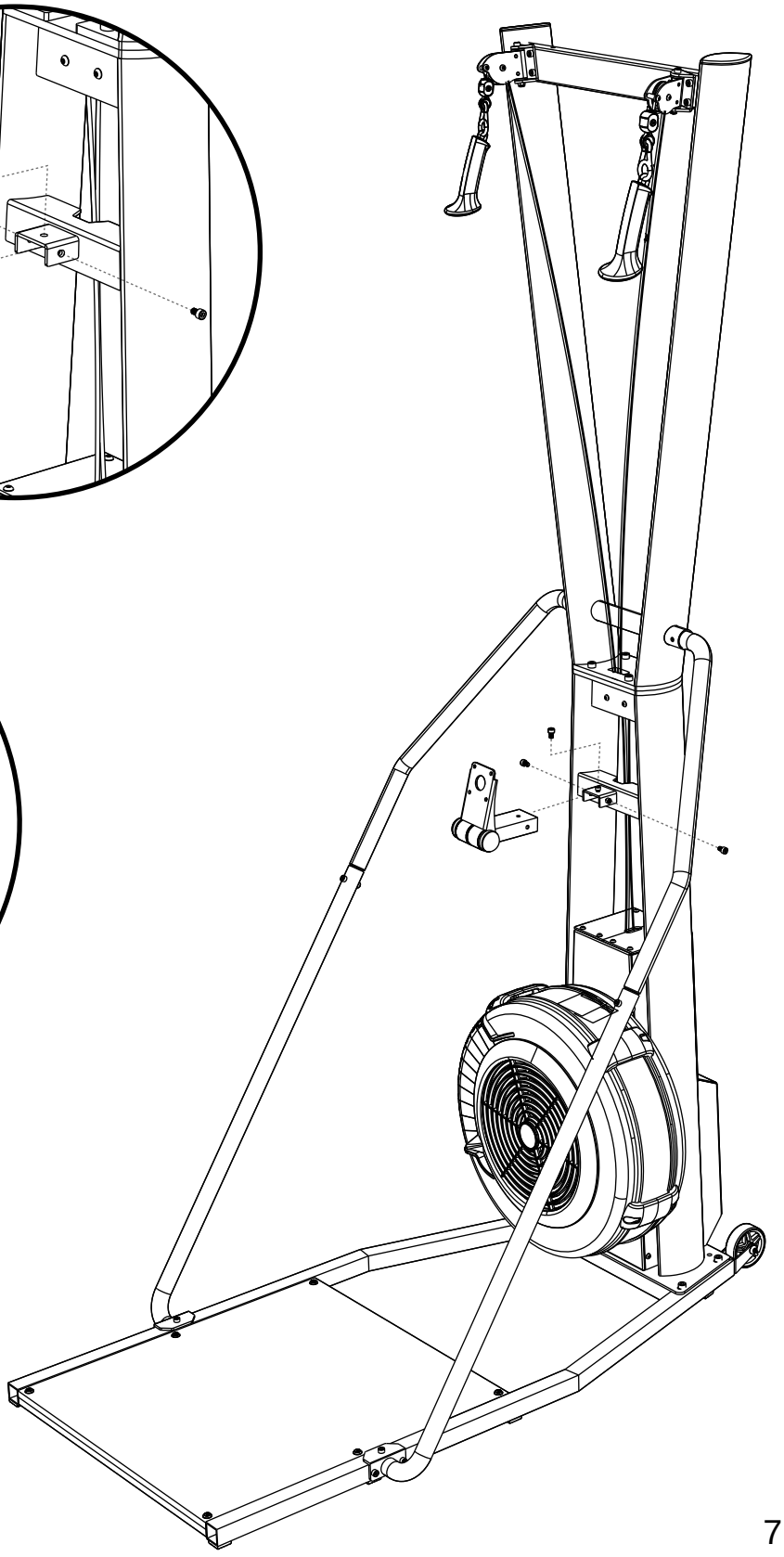


8. krok:

1. Odmontujte červený plast z lana (pozor, abyste lano nepoškodili).
2. Zajistěte (D01) držák konzoly (D08) šroubem M6X16mm.
3. Nainstalujte madla (C01) na nosný rám (B01).

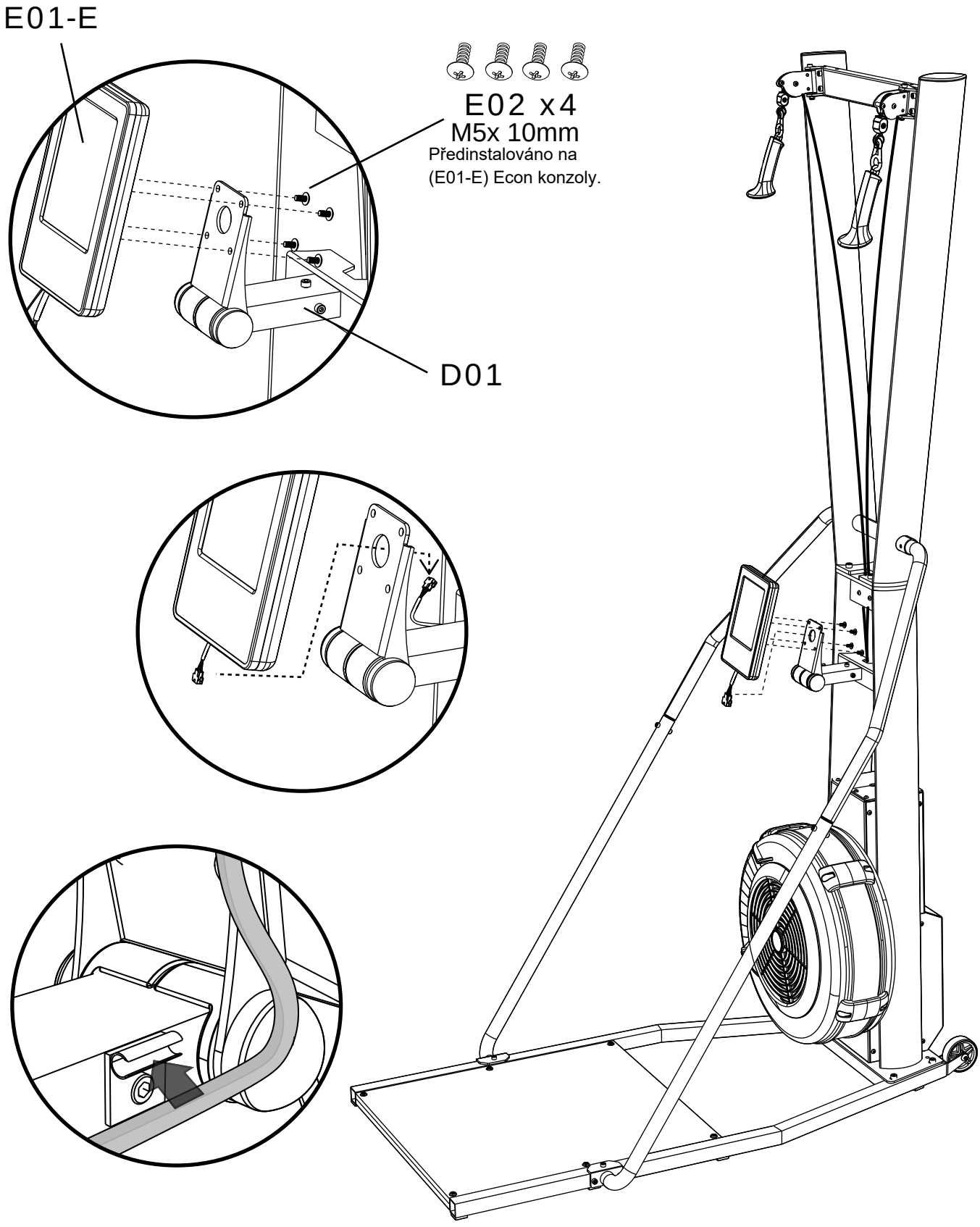






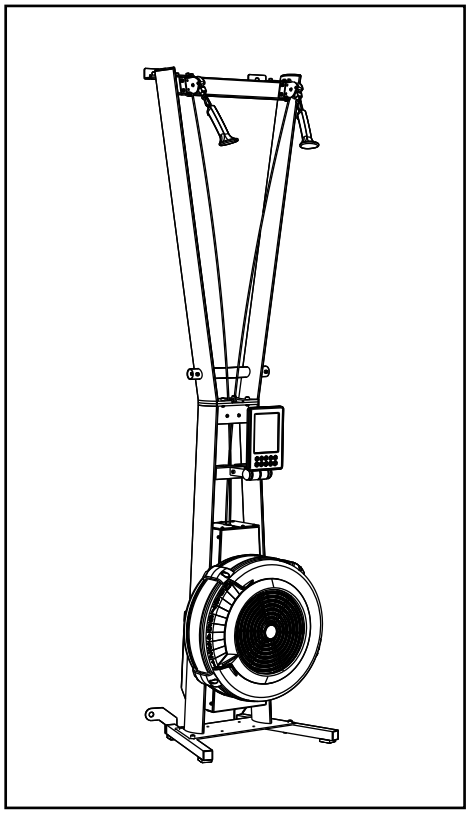
9. krok:

1.Odstraňte předinstalovaný (E02) šroub z (E01-E) Econ konzole a použijte jej k instalaci (E01-E) konzoly na (D01) držák konzoly.

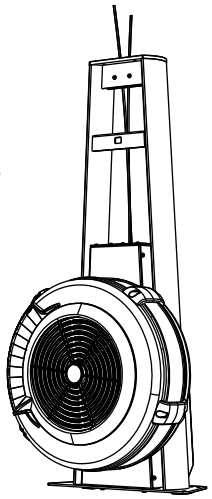


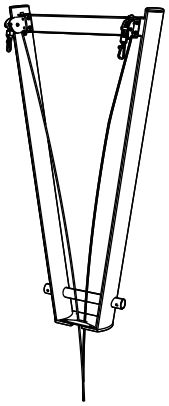
ASKI-100-WM MONTÁŽ

SEZNAM DÍLŮ

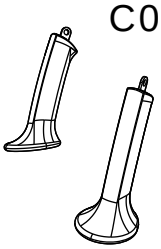


A01



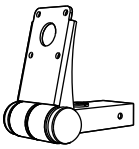


B01

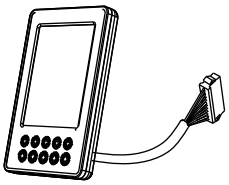


C01

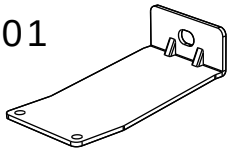
D01



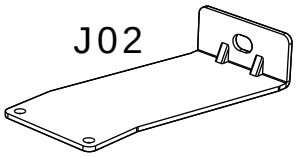
E01-E

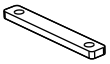


J01

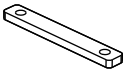


J02

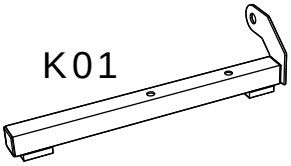




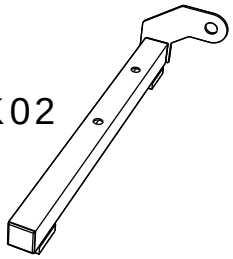
J03



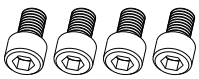
K01



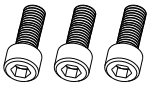
K02



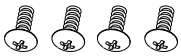
B03 x4
M8X16mm



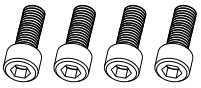
D08 x3
M6X16mm



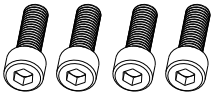
E02 x4
M5x 10mm
(Pre-installed on E01-HBA)



J04 x4
M6x16mm



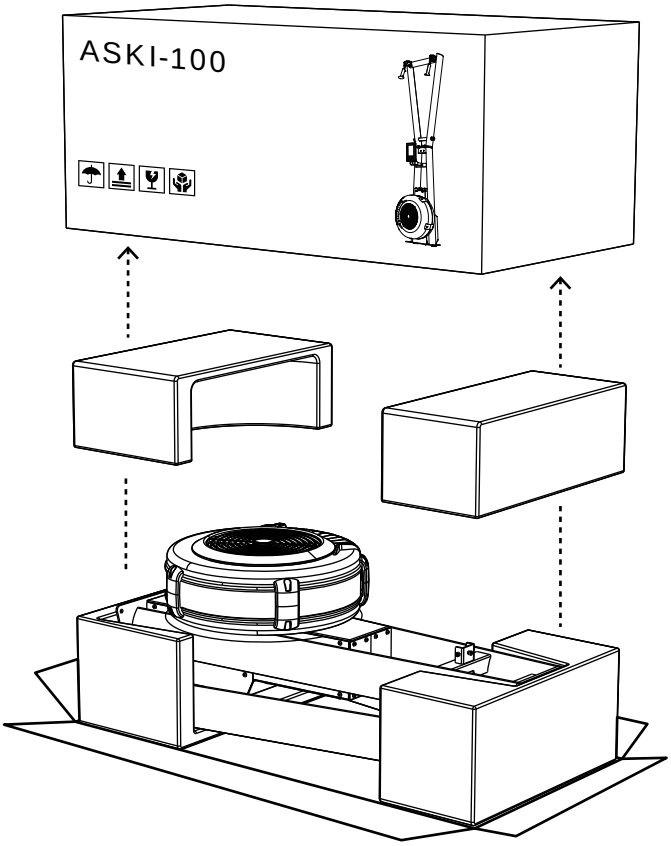
K03 x4
M8X35mm



Pokud instalujete lyžařský trenažér na stěnu, postupujte podle následujících kroků.

1. krok:

1. Odstraňte horní kryt krabice.
2. Odstraňte horní polovinu polystyrenu z hlavního rámu lyžařského trenažéru.
3. Odstraňte svorky ze spodní poloviny krabice a chlopně krabice položte naplocho.

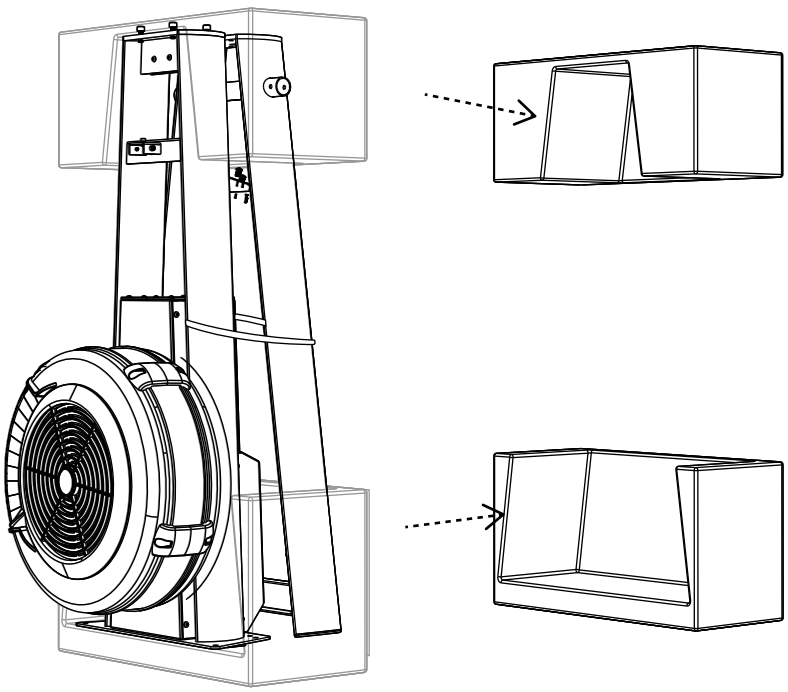


2. krok:

1. Hlavní rám trenažéru postavte vzpřímeně.
2. Odstraňte spodní polovinu polystyrenu z hlavního rámu trenažéru.

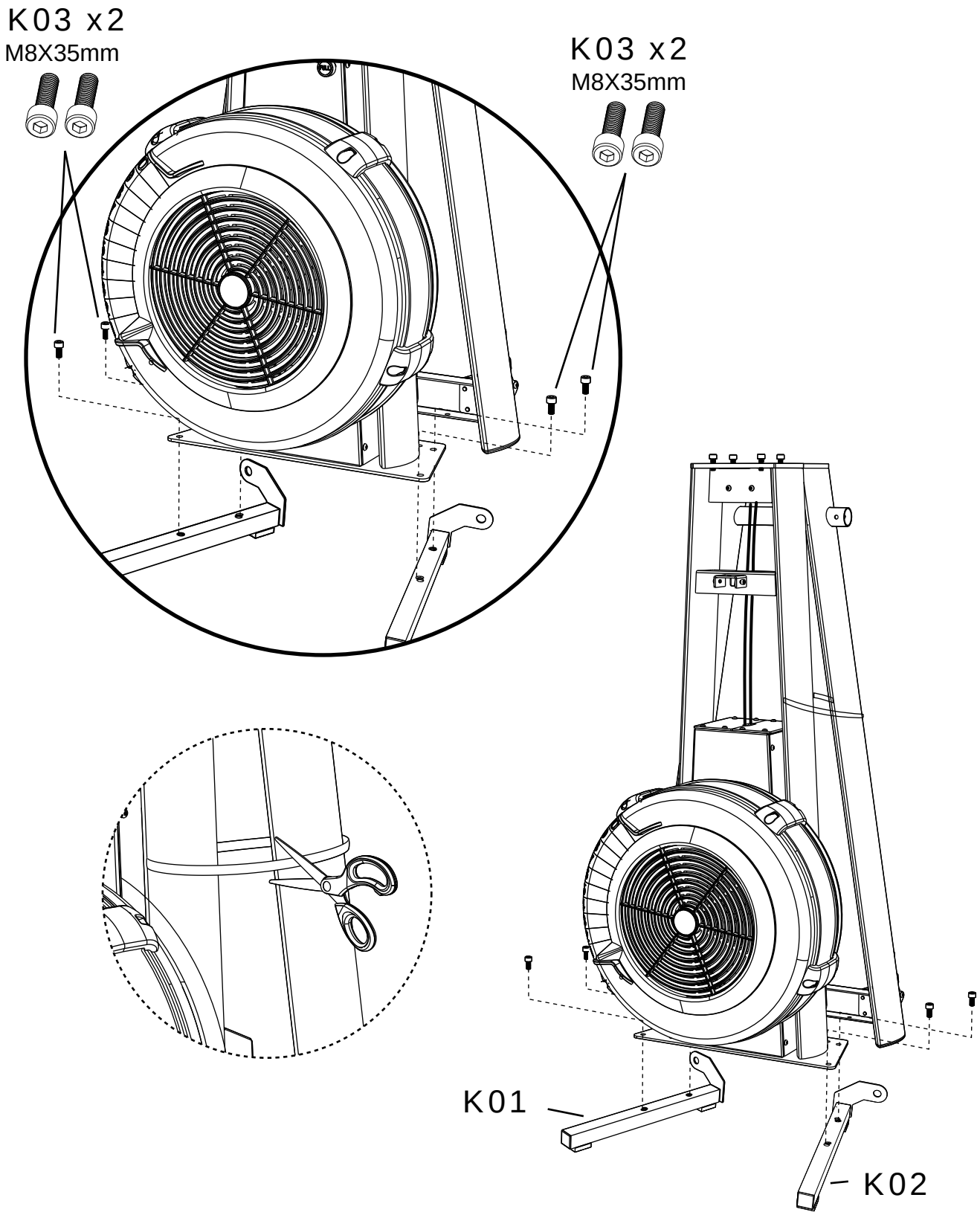
DŮLEŽITÉ :

V tomto kroku neodstraňujte červený plast.



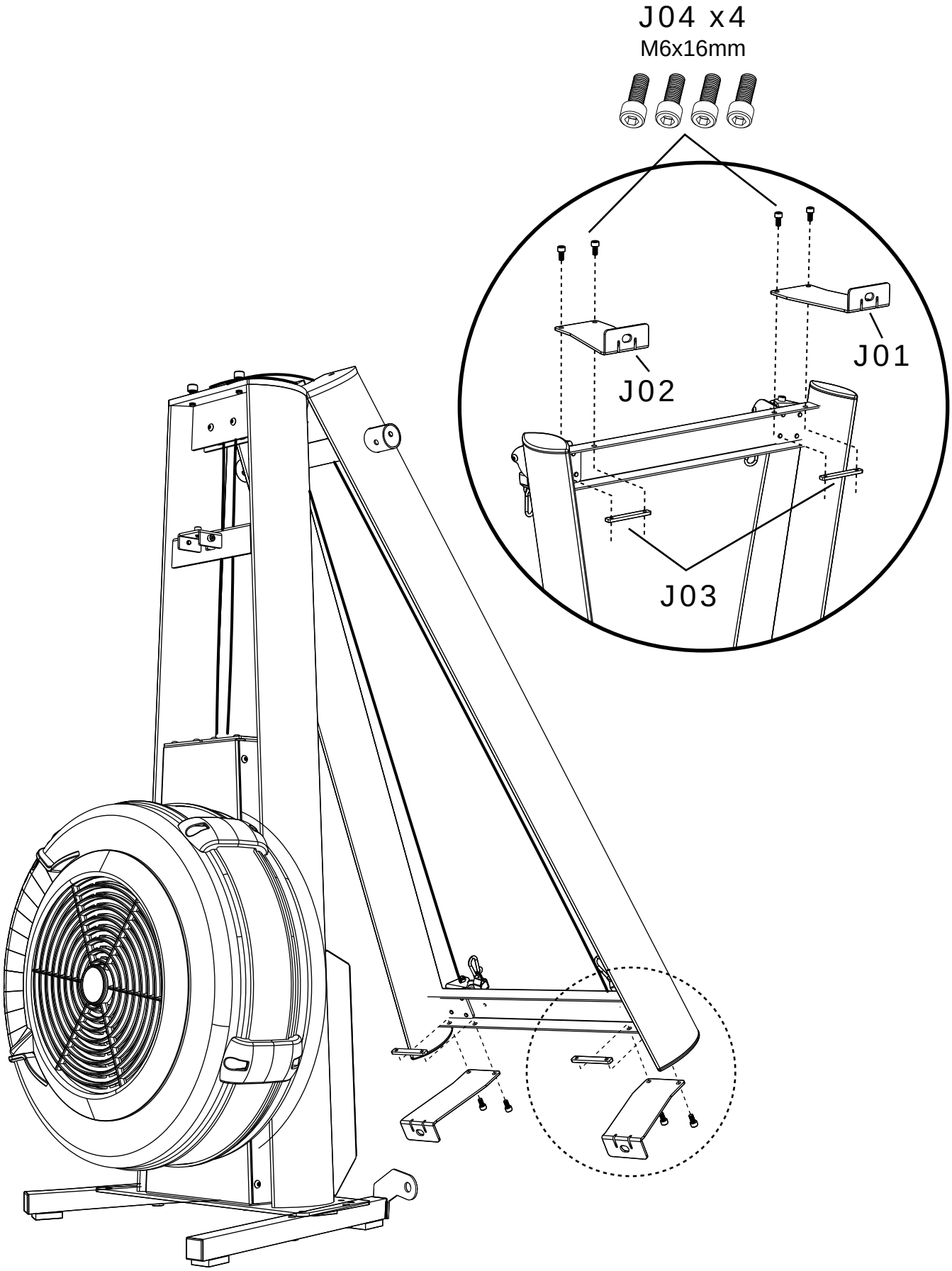
3. krok:

1. Zajistěte (K01) levou spodní tyč a (K02) pravou spodní tyč (K03) nástrčným šroubem
2. Rozstřihněte dva bílé pásky poblíž loga zobrazeného na obrázku.



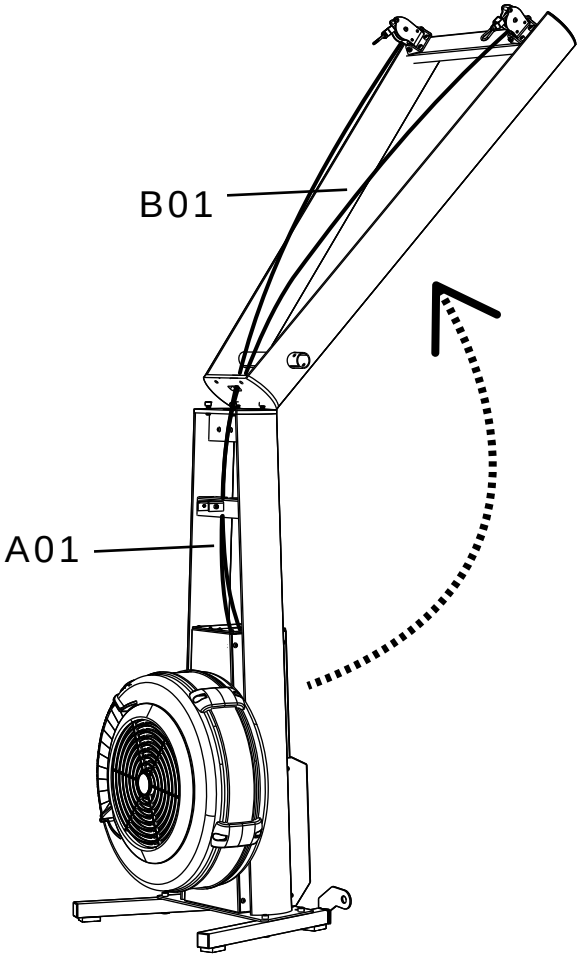
4. krok:

1. Zajistěte (J01) levou horní desku pro montáž na stěnu, (J02), pravou desku pro montáž na stěnu a (J03) pevnou desku (J04) šroubem.



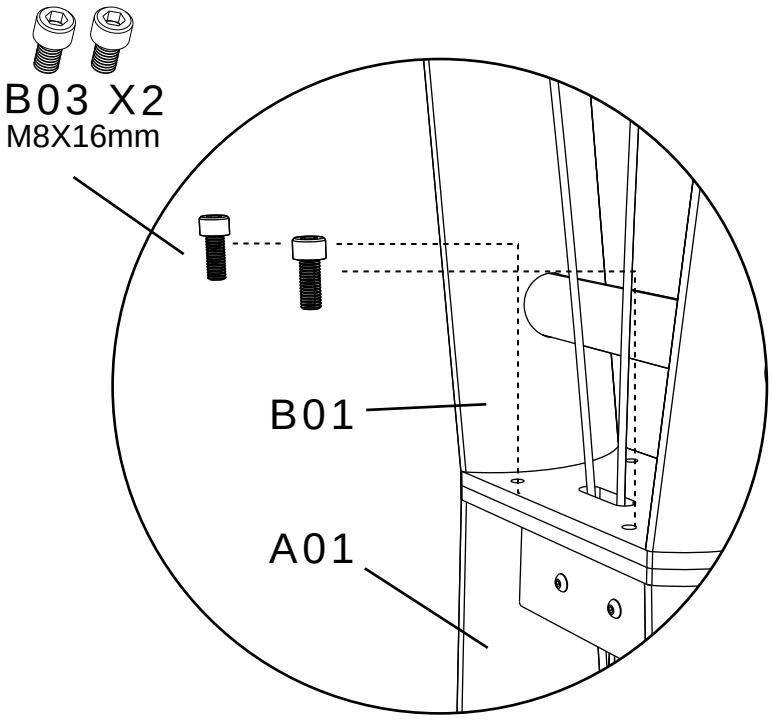
5. krok:

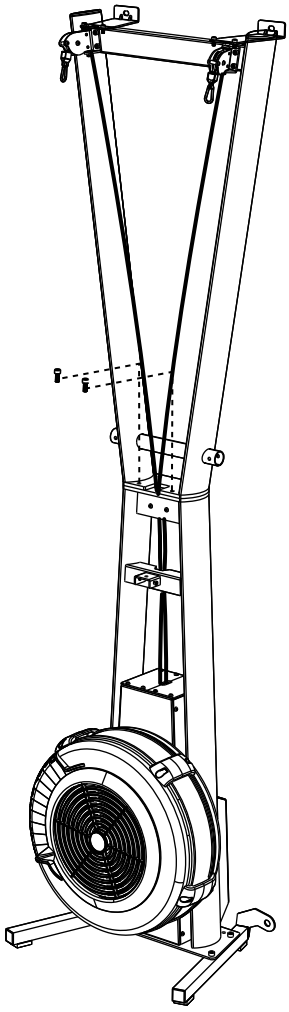
1. Vztyčte hlavní rám (B01).



6. krok: PŘEDNÍ STRANA

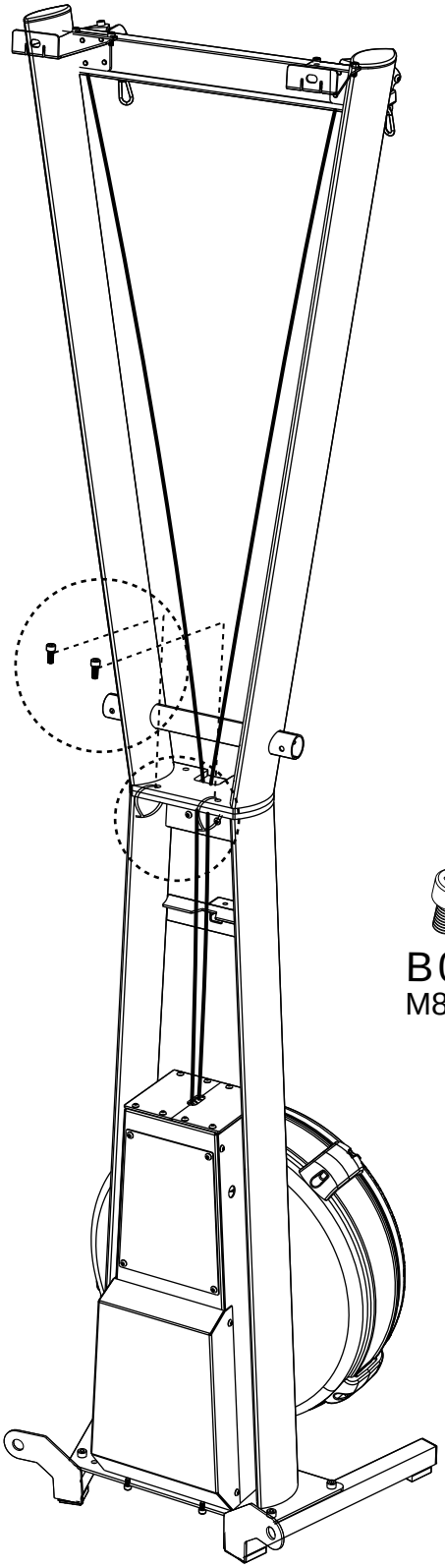
1. Použijte dva (B03) nástrčné šrouby k zajištění (B01) nosného rámu k (A01) hlavnímu rámu

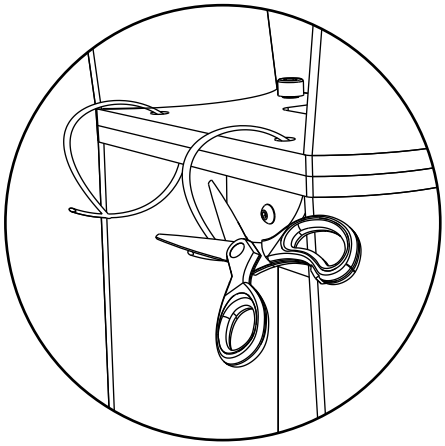


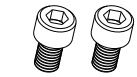


7. krok: ZADNÍ STRANA

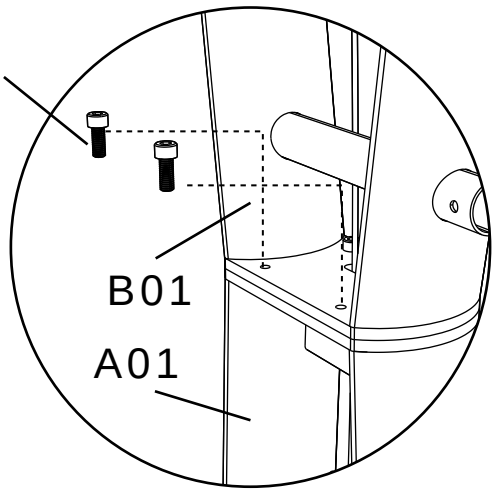
1. Rozstřihněte dva bílé pásky dle obrázku.
2. Použijte dva (B03) nástrčné šrouby k zajištění (B01) nosného rámu k (A01) hlavnímu rámu.





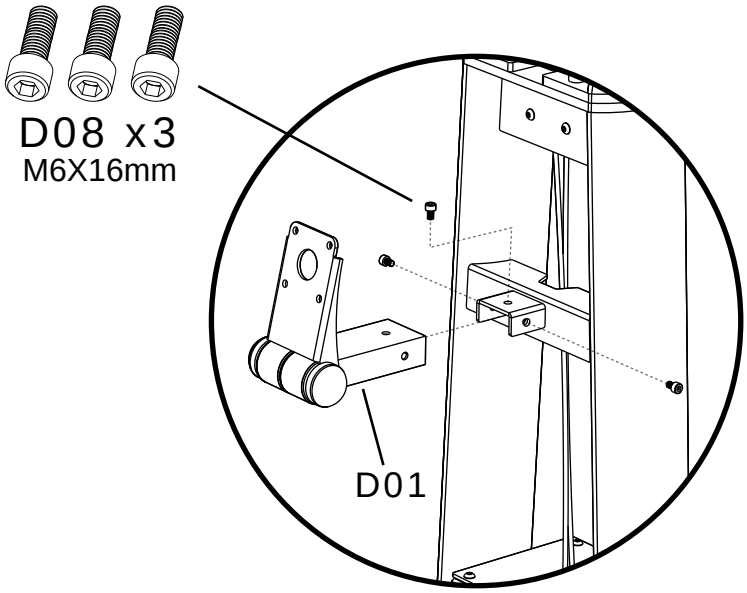


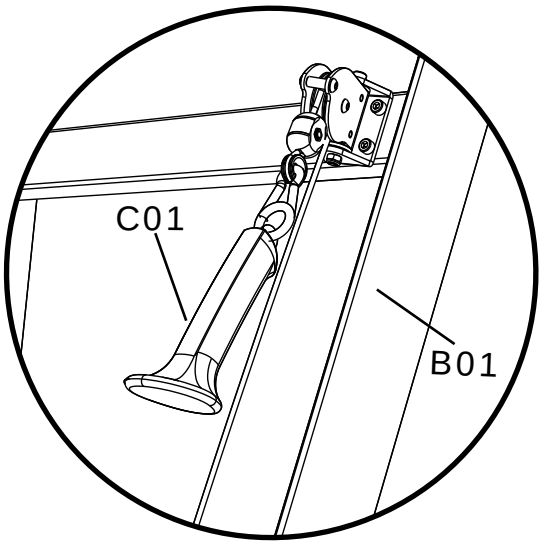
B03 X2
M8X16mm

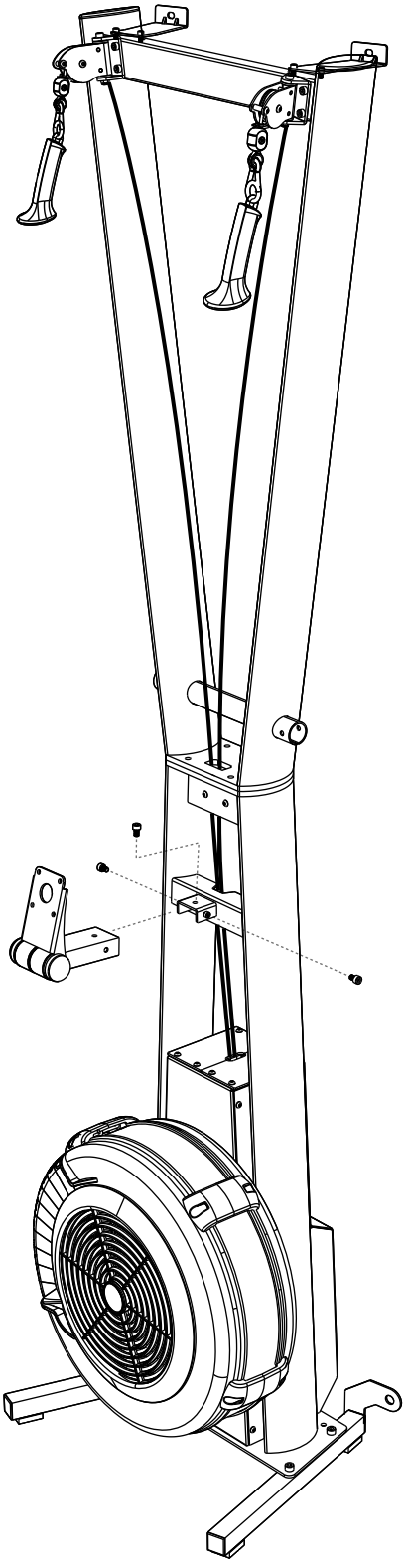


8. krok:

1. Odmontujte červený plast z lana (pozor, abyste lano nepoškodili).
2. Zajistěte (D01) držák konzoly pomocí (D08) šroubu M6X16mm.
3. Madla (C01) namontujte na nosný rám (B01).

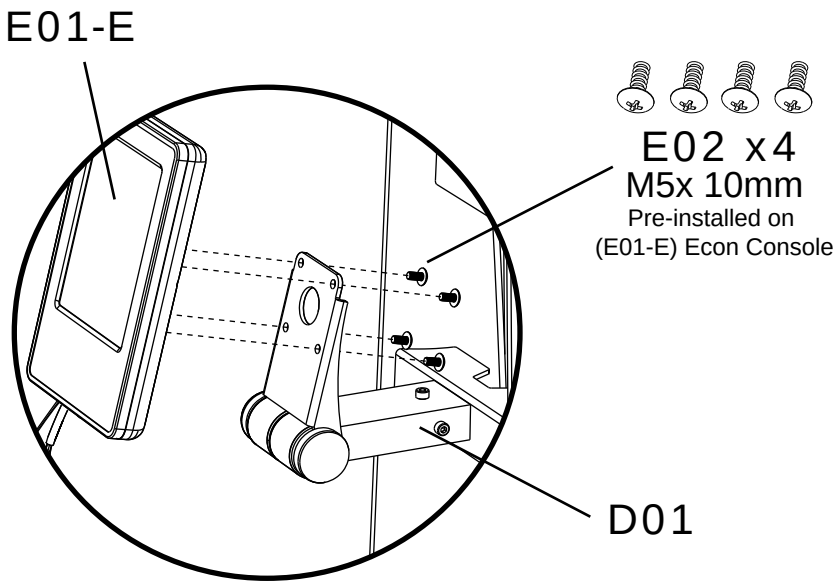


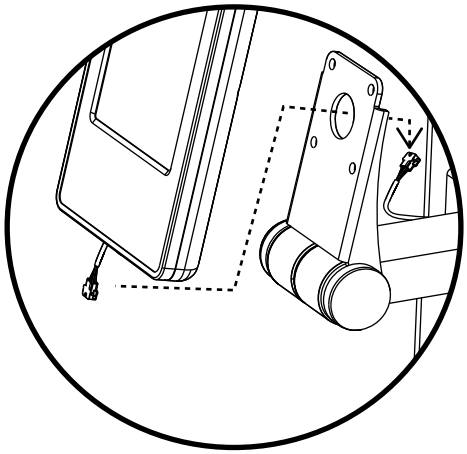


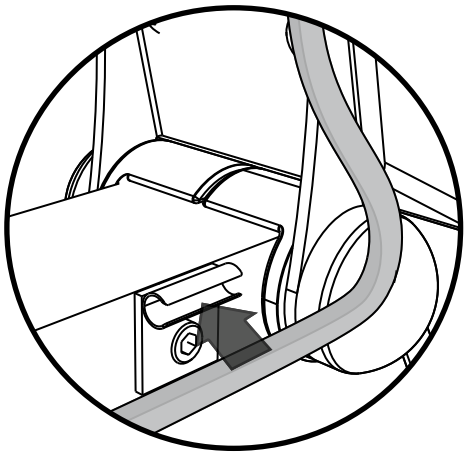


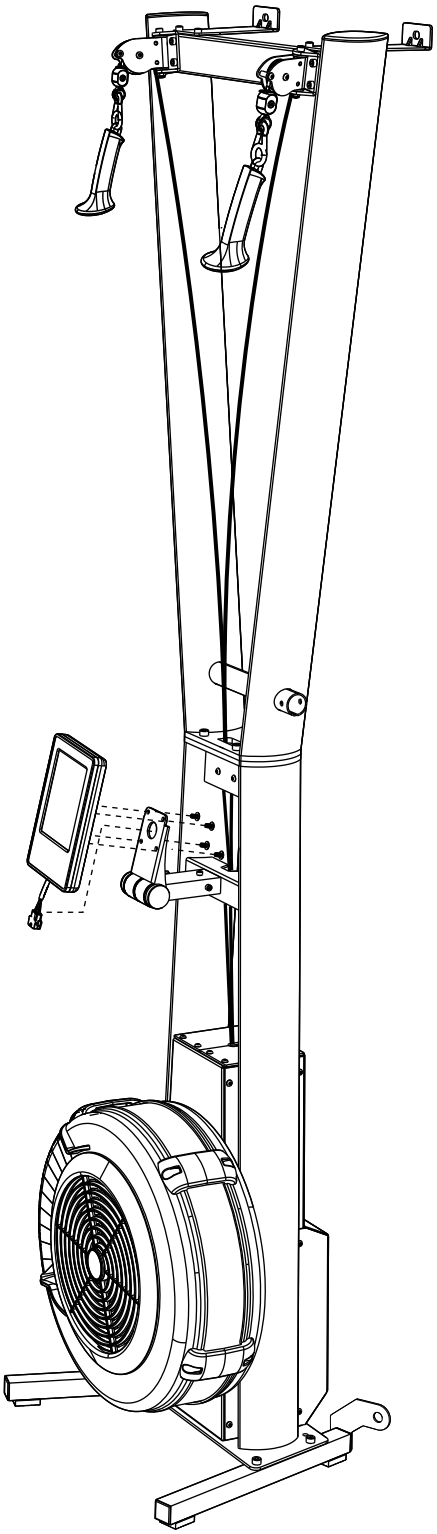
9. krok:

1.Odstraňte předinstalovaný (E02) šroub z (E01-E) Econ konzole a použijte jej k instalaci (E01-E) konzoly na (D01) držák konzoly.







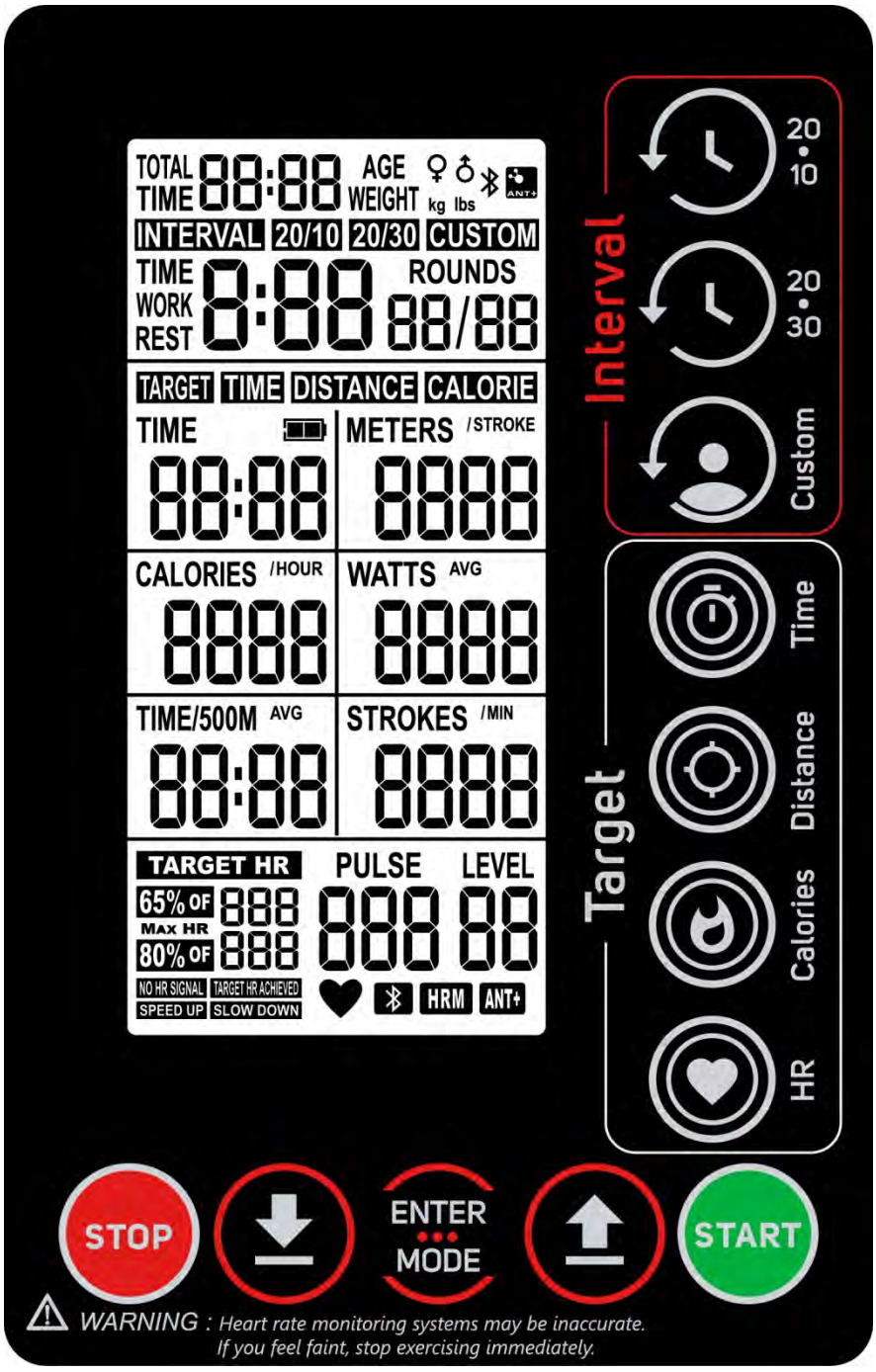


NO.	NAME	Q'TY
A01	Main Frame	1
A02	L_Cover Plate	1
A03	R_Cover Plate	1
A04	Maintenance Hole Cover	1
A05	Rear Housing	1
A06	Front Cover	1
A07	Rear Cover	1
A08	Drive Belt(250-J6)	1
A09	φ133 - Drive Belt Bracket	1
A10	φ50 - Drive Belt Bracket	1
A11	Fan Axle	1
A12	S20 - Retaining Rings	2
A13	M5X6mm - Truss head Screw	8
A14	Bearing6004	3
A15	M10X25mm - Socket Screw	1
A16	Bearing6200	2
A17	M10 - Plain Washer 1T	1
A18	M8 - Nylon Nut	1
A19	Idler Rack	1
A20	M4x10mm - Self-TappingScrew	12
A21	M6X30mm - Socket Screw	1
A22	M6 - Hex Nut	1
A23	Spring and Rope Housing (Including Rope)	1
A23-1	Rope (Without rope housing and spring)	X
A24	M8X20mm - Socket Screw	1
A26	Wire Axle	1
A27	Anti Eccentric Axle	1
A28	φ42mm - Pulley	2
A29	Spacer Ring-Short	1
A30	S10 - Retaining Rings	2
A31	STM-1 _ Bracket	4
A34	Fan Center Tube	1
A35	Wire End Cap	4
A36	Rear Chain Cover	1
A37	Mesh	1
A38	Right Chain Cover	1
A39	Adjust Disc	1
A40	Fan	1
A41	Fan Stable Bracket	1
A44	Magnet Bracket	1
A45	Round Magnet	1
A46	M4X20mm-Truss head Self-Tapping Screw	4
A47	M4XP0.75X10mm - Hex Cross Washer	8
A48	M5X10mm - Socket Screw	4
A50	M4X12mm - Truss head Self-Tapping Screw	6
A51	M6X20mm - Hex Socket Screw	2

NO.	NAME	Q'TY
A52	M3X8mm - Truss head Self-Tapping Screw	2
A53	M3X15mm - Pan Head Screw	2
A54	M3 - Hex nut	2
A62	M5X10mm - Button Head Socket Screw	24
A63	M5X6mm - Button Head Socket Screw	2
A67	φ7X15.8mm - Pulley Axle	2
A68	Bearing6201	1
A69	M6X1TX13mm - Flat Washer	4
A70	M6X10mm - Truss head Screw	4
B01	Support Frame	1
B02	Tube Cap	2
B03	M8X16mm - Socket Screw	4
C01	Handle Bar	2
C02	M6X16mm - Socket Screw	8
C03	Pulley Bracket	2
C04	Pulley Bracket Fixed Plate	2
C05	Casing- Long	2
C06	Casing- Short	2
C07	Pulley Bracket Bushing	4
C08	M6X65mm - Socket Screw	2
C09	M6 - Nylon Nut	2
C10	M5X8mm - Button Head Socket Screw	8
C11	φ42mm - Pulley With Two Spacers	4
C12	Carabiner	2
C13	Rope Protective Case	2
C14	Knot Bracket A	2
C15	M5 - Nylon Nut	2
C16	Knot Bracket B	2
C17	M5X16mm - Socket Screw	2
C18	Pulley Bracket Protective Case	2
D01	Console Holder	1
D02	Connecting Tube	1
D03	Console Bushing	2
D04	1/2" - Nut Cap	2
D05	1/2" x 3-1/4" - Socket Screw	1
D06	1/2" - Nylon Nut	1
D07	1/2"x1Tx32 Flat Washer	2
D08	M6X16mm - Socket Screw	3
D09	1/2"x2Tx23 Flat Washer	2
E01-E	Econ Console	1
E02	M5x10 - mmTruss head Screw	1
E03	Induction Coil Connecting Wire	1
E04	Console Connecting Wire	1
E05	VR	1
E06	VR Connecting Wire	1
E07	Induction Coil	1

NO.	NAME	Q'TY
	Parts Of Floor Stand	
F01	Base Frame	1
F02	Caster	2
F03	Bushing	4
F04	M8X45mm - Truss Head Hex Socket Screw	2
F05	M8 - Hex Nut	2
F06	M8X35mm - Socket Screw	4
F07	30X30MM - Tube Cap	2
F08	Pad	1
G01	L_Upper Handrail Tube	1
G02	R_Upper Handrail Tube	1
G03	M6X45mm - Socket Screw	2
G04	M6 - Nylon Nut	2
H01	L_Lower Handrail Tube	1
H02	R_Lower Handrail Tube	1
H03	M6X16mm - Socket Screw	8
	Parts Of Wall-mount	
J01	L_ Top wall-mount Plate	1
J02	R_ Top wall-mount Plate	1
J03	Fixed Plate	2
J04	M6X16mm - Socket Screw	4
K01	L_Bottom wall-mount Tube	1
K02	R_Bottom wall-mount Tube	1
K03	M8X35mm - Socket Screw	4
K04	30X30MM - Tube Cap	4
K05	Bottom Rubber Pad	4
K06	M4X12mm - Truss head Self-Tapping Screw	8

ASKI-100-E
Návod k obsluze počítače



Klávesy konzoly

A: Intervalové tlačítko 20/10



V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Interval 20/10 pro vstup do nastavení programu interval 20/10.

B: Intervalové tlačítko 20/30



V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Interval 20/30 pro vstup do nastavení programu interval 20/30.

C: Vlastní intervalové tlačítko



V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Interval pro vstup do nastavení vlastního intervalového programu.

D: Tlačítko cílového času:



V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Target Time pro výběr požadovaného cílového časového programu.

E: Tlačítko cílové vzdálenosti:



V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Target Distance pro výběr požadovaného programu cílové vzdálenosti.

F: Tlačítko pro cílové kalorie:



V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Target Calories a vyberte požadovaný program cílových kalorií.

G: Tlačítko cílové tepové frekvence:



V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Target HR a vyberte požadovaný program cílové tepové frekvence.

H: Tlačítko Start:



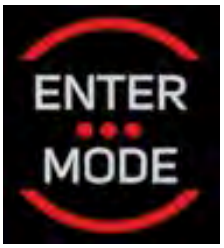
1. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko START pro vstup do nastavení programu RYCHLÝ START
2. Po výběru programu stiskněte znovu tlačítko START pro zahájení cvičení.

I: Klávesa UP:



Během nastavování PROGRAMU stiskněte tlačítko UP pro zvýšení hodnoty nastavení.

J: Klávesa Enter / Mode:



1. Během nastavování PROGRAMU potvrďte nastavení stisknutím tlačítka Enter/ Mode.
2. Během tréninku stiskněte klávesu Enter/ Mode pro přepnutí zobrazení TAHY/TAHY za minutu, ČAS/500M / ČAS/500M prům., WATT/WATTS prům., CALORIE/CALORIE za hod.

K: Klávesa DOWN:



Během nastavování PROGRAMU stiskněte tlačítko DOWN pro snížení hodnoty nastavení.

L: Tlačítko STOP:



1. Během tréninku stiskněte tlačítko Stop pro zastavení tréninku.
2. Když se trénink zastaví, stiskněte znovu tlačítko Stop pro vymazání dat předchozího tréninku.

Zobrazení intervalu



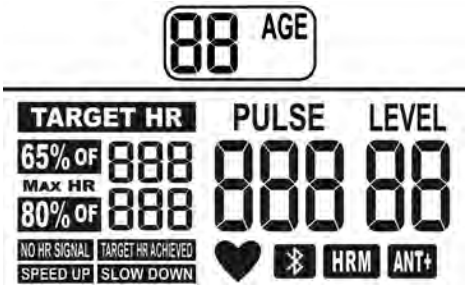
- Intervalový displej poskytuje podrobnosti o programech Interval 20–10, Interval 20–30 a Uživatelský interval.
- Na levé straně se zobrazí, zda je interval aktuálně pracovní (GO) nebo odpočinkový a kolik času v tomto intervalu zbývá (8:88).
- Celkový čas 88:88 zobrazuje celkovou dobu trvání programu.
- Displej Interval 88/88 zobrazuje aktuální interval a celkové intervaly v program.

Zobrazení cílového času, vzdálenosti a kalorií a wattů / rychlostí / otáček za minutu



• Na displeji se během všech programů zobrazí čas, kalorie, vzdálenost, výkon, rychlost odporu a otáčky.
• Banner v horní části označuje, zda používáte některý z cílových programů.
• Během tréninku se budou počítat čas, kalorie a vzdálenost.
• Celková vzdálenost se zobrazí v mílích nebo kilometrech v závislosti na tom, jak byla konzole nastavena.
• Pomocí tlačítka Mode můžete přepínat mezi průměrnými vs. celkovými watty, jakož i průměrnou vs. maximální rychlostí a otáčkami.

Zobrazení tepové frekvence



- Pokud je detekován signál z bezdrátového monitoru, srdeční frekvence uživatele se zobrazí velkými číslicemi 888 BPM (počet tepů za minutu). Pokud není detekován žádný signál, konzola načte „No HR signal“
- Během programu Target Heart Rate se na displeji zobrazí horní a dolní hodnoty cílového rozsahu vedle 65 % a 80 %.
- Displej zobrazí, zda zrychlit nebo zpomalit, abyste dosáhli cílové srdeční frekvence. Jakmile je cíle dosaženo, zobrazí se ikona „Target HR Achieved“.

Nastavení konzole

INSTALACE BATERIÍ

Konzole funguje na čtyři 4 AA baterie. Zásobník pro baterie je na zadní straně konzoly.

FUNKCE PROBUZENÍ:

Z režimu spánku probuďte konzolu stisknutím libovolné klávesy nebo zatažením za madla.

Programy

I. RYCHLÝ START – výchozí program

1. Použijte program RYCHLÝ START k přeskočení nastavení a začněte ihned cvičit. Buď začněte tahat, nebo stiskněte tlačítko START. Jakmile je konzole zapnutá v pohotovostním režimu, stiskněte znovu klávesu START pro spuštění programu rychlého spuštění.
2. V režimu RYCHLÉHO STARTU se u tahů zobrazí „0000“ a bude blikat, dokud nepřijme signál SPM
3. Během tréninku se zobrazený ČAS / METRY / KALORIE / TAHY budou zvyšovat směrem nahoru.
4 Pokud konzole nepřijme signál SPM během tréninku „ ČAS / METRY / KALORIE / TAHY “ automaticky zastaví počítání, dokud konzole znovu nepřijme signál SPM (pak bude konzole pokračovat v počítání od předchozích provozních dat.
5. Během nastavování nebo cvičení můžete ručně upravit úrovně odporu.
6. Během cvičení stiskněte STOP pro zastavení cvičení. Pokud stisknete STOP podruhé, konzola se resetuje do pohotovostního režimu.
Pokud během tréninku není po dobu 240 sekund zachycen žádný signál, konzole se automaticky vypne.
Pokud během tréninku není po dobu 240 sekund zachycen žádný signál, konzole se automaticky vypne.

II. PROGRAMY INTERVAL 20/10 a INTERVAL 20/30

1. V pohotovostním režimu stiskněte programové tlačítko INTERVAL 20/10 nebo INTERVAL 20/30 na levé straně konzoly. Nastavení počtu intervalů:
a. Jakmile uživatel zvolí program INTERVAL 20/10 nebo 20/30, „INTERVAL 0/10“ bude blikat.
b. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvyšte nebo snižte celkový počet kol.
c. Stiskem ENTER ukončíte nastavení počtu kol, Bude blikat nastavení „SPM“ od 0000 a poté konzola spustí program po přijetí signálu. Stisknutím tlačítka START spustíte program.
Během programu:
a. Během tréninku se zobrazený ČAS / METRY / KALORIE / TAHY budou zvyšovat směrem nahoru.
b. Pokud konzole nepřijme signál SPM během tréninku „ ČAS / METRY / KALORIE / TAHY “ automaticky zastaví počítání, dokud konzole znovu nepřijme signál SPM (pak bude konzole pokračovat v počítání od předchozích provozních dat. Během nastavování nebo cvičení lze ručně upravit úrovně odporu.
2. Během cvičení stiskněte STOP pro zastavení cvičení. Pokud stisknete STOP podruhé, konzola se resetuje do pohotovostního režimu.
3. Pokud během tréninku není po dobu 240 sekund zachycen žádný signál, konzole se automaticky vypne.

III VLASTNÍ INTERVALOVÝ PROGRAM

1. Vlastní intervalový program je podobný programům INTERVAL 20/10 a INTERVAL 20/30, ale uživatel si může program upravit podle délky cvičení, vzdálenosti nebo kalorií a doby odpočinku.
2. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko INTERVAL CUSTOM program na levé straně konzoly.

A: NASTAVENÍ INTERVALOVÉHO ČASU

a. Jakmile zvolíte program INTERVAL CUSTOM, stiskněte 1x ENTER. Nastavení „ROUNDS“ od 10 bude blikat.
b. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvyšte nebo snižte nastavení „ROUNDS“. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení.
c. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvyšte nebo snižte nastavení „ČASU ODPOČINKU“ z 0:30. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení času odpočinku.
d. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvyšte nebo snižte nastavení „WORK TIME“ od 1:00. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení PRACOVNÍHO ČASU.
e. Bude blikat nastavení „SPM“ od 000 a poté konzola spustí program po přijetí signálu.

B: NASTAVENÍ INTERVALOVÉ VZDÁLENOSTI
a. Jakmile zvolíte program INTERVAL CUSTOM, stiskněte 2x ENTER. Nastavení „ROUNDS“ od 10 bude blikat.
b. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvyšte nebo snižte nastavení „ROUNDS“. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení.
c. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvyšte nebo snižte nastavení „ČASU ODPOČINKU“ z 0:30. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení času odpočinku.
d. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvyšte nebo snižte nastavení „WORK DISTANCE“ z 2000 metrů. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení PRACOVNÍ VZDÁLENOSTI.
e. Bude blikat nastavení „SPM“ od 0000 a poté konzola spustí program po přijetí signálu.

C: NASTAVENÍ INTERVALU KALORIÍ
a. Jakmile zvolíte program INTERVAL CUSTOM, stiskněte 3x ENTER. Nastavení „ROUNDS“ od 10 bude blikat.
b. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvyšte nebo snižte nastavení „ROUNDS“. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení.
c. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvyšte nebo snižte nastavení „ČASU ODPOČINKU“ z 0:30. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení času odpočinku.
d. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvyšte nebo snižte nastavení „PRACOVNÍ KALORIE“ z 200K. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení kalorií.
e. Bude blikat nastavení „SPM“ od 0000 a poté konzola spustí program po přijetí signálu.

3. Během intervalového tréninku můžete ručně upravit úrovně odporu vzduchu.
4. Stiskněte jednou STOP pro pozastavení cvičení nebo dvakrát stiskněte STOP pro vymazání konzoly a návrat do pohotovostního režimu.

3. PROGRAM CÍLOVÝ ČAS, CÍLOVÁ VZDÁLENOST A PROGRAM CÍLOVÝCH KALORIÍ

a. Každý z těchto tří programů funguje podobným způsobem. Uživatel si může vybrat cílovou hodnotu pro každý program (buď čas, vzdálenost nebo kalorie) a program bude běžet, dokud nebude dosaženo cíle.
b. V pohotovostním režimu stiskněte programové tlačítko TARGET TIME (od 20:00 minut), TARGET DISTANCE (od 2000 metrů) nebo TARGET CALORIES (od 200 K) na levé straně konzoly.
c. V závislosti na tom, který program si uživatel zvolil, bude cílový parametr blikat. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte cílovou hodnotu.
d. Stiskněte ENTER pro nastavení cílové hodnoty.
e. Stisknutím START spustíte program.

f. Během cvičení bude vybraný program zobrazovat odpočítávání a zbytek dalšího programu bude zobrazovat nárůst směrem nahoru.
g. Během tréninku se „ČASU / VZDÁLENOSTI (v metrech) / KALORIÍ / TAHŮ“ automaticky zastaví počítání, pokud nepřijmete signál SPM. Jakmile znovu přijme signál SPM, bude konzole pokračovat v počítání od předchozích provozních dat.
h. Stiskněte STOP pro pozastavení tréninku. Pokud stisknete STOP podruhé, konzola se resetuje do pohotovostního režimu.

4. PROGRAM CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVECNCE

a. V pohotovostním režimu stiskněte TARGET HR Program.
b. Bude blikat hodnota věku . Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte svůj věk.
c. Potvrďte stiskem klávesy ENTER.
d. Stisknutím START spusťte program.
e. Během programu:
f. Pokud je srdeční frekvence uživatele nižší než vypočítaných 65 % Max HR, zobrazí se doporučení zvýšit rychlost (“SPEED UP”).
g. Pokud je srdeční frekvence uživatele vyšší než vypočítaných 80 % Max HR, zobrazí se doporučení snížit rychlost (“SLOW DOWN”).
h. Stisknutím tlačítka STOP pozastavíte trénink. Pokud podruhé stisknete STOP, konzola se přepne do pohotovostního režimu.¨
i. Během tréninku konzole automaticky zastaví počítání, pokud nepřijme signál SPM. Jakmile znovu přijme signál SPM, bude konzole pokračovat v počítání od předchozích provozních dat.

IV POZNÁMKY K TRÉNINKU TEPOVÉ FREKVENCE

Výzkumy ukázaly, že cvičení a fitness jsou prospěšné pro zdraví člověka. Podle Surgeon General je cvičení je klíčovou složkou prevence nemocí a zdravějšího životního stylu. Úroveň vaší tepové frekvence vám může pomoci měřit intenzitu cvičení. Konzola Xebex má bezdrátový přijímač srdečního tepu, který dokáže detekovat signál přenášený z bezdrátového hrudního pásu.

V Bezdrátový přijímač srdečního tepu

Nejpřesnější a nejjednodušší způsob sledování srdečního tepu poskytuje bezdrátový hrudní pás (není součástí dodávky). Některé sítě Wi-Fi a bezdrátové telefony mohou rušit signál z hrudního pásu, což na konzole bude vykazovat výpadky signálu. Pokud k tomu dojde, přemístěte trenažér pryč od případných rušivých vlivů. Aby mohla konzola bezdrátově detekovat a zobrazit váš srdeční rytmus, musí být splněny následující čtyři podmínky:

1. Kompatibilní hrudní pás musí být funkční a správně nasazený.
2. Konzola musí být zapnutá.
3. Musí být spuštěn tréninkový program.
4. Hrudní pás se nosí do vzdálenosti 3 stop od konzoly.

VI Maximální srdeční frekvence a cílová tréninková zóna

Cílová srdeční frekvence se určuje na základě vašeho věku. Pokud je intenzita cvičení na základě vaší srdeční frekvence příliš vysoká, může dojít ke zraněním nebo únavě a ovlivnit vaše cíle. Pokud je intenzita cvičení příliš nízká, pravděpodobně nebudete trénink účinný. Obecně je doporučena tepová frekvence mezi 65 % a 80 % vaší maximální srdeční frekvence, aby byl trénink efektivní. Maximální srdeční frekvence se určuje odečtením vašeho věku od 220 BPM. Chcete-li vypočítat maximální srdeční frekvenci a určit nejúčinnější cílovou zónu srdeční frekvence, pro 32letého uživatele se používá následující vzorec:

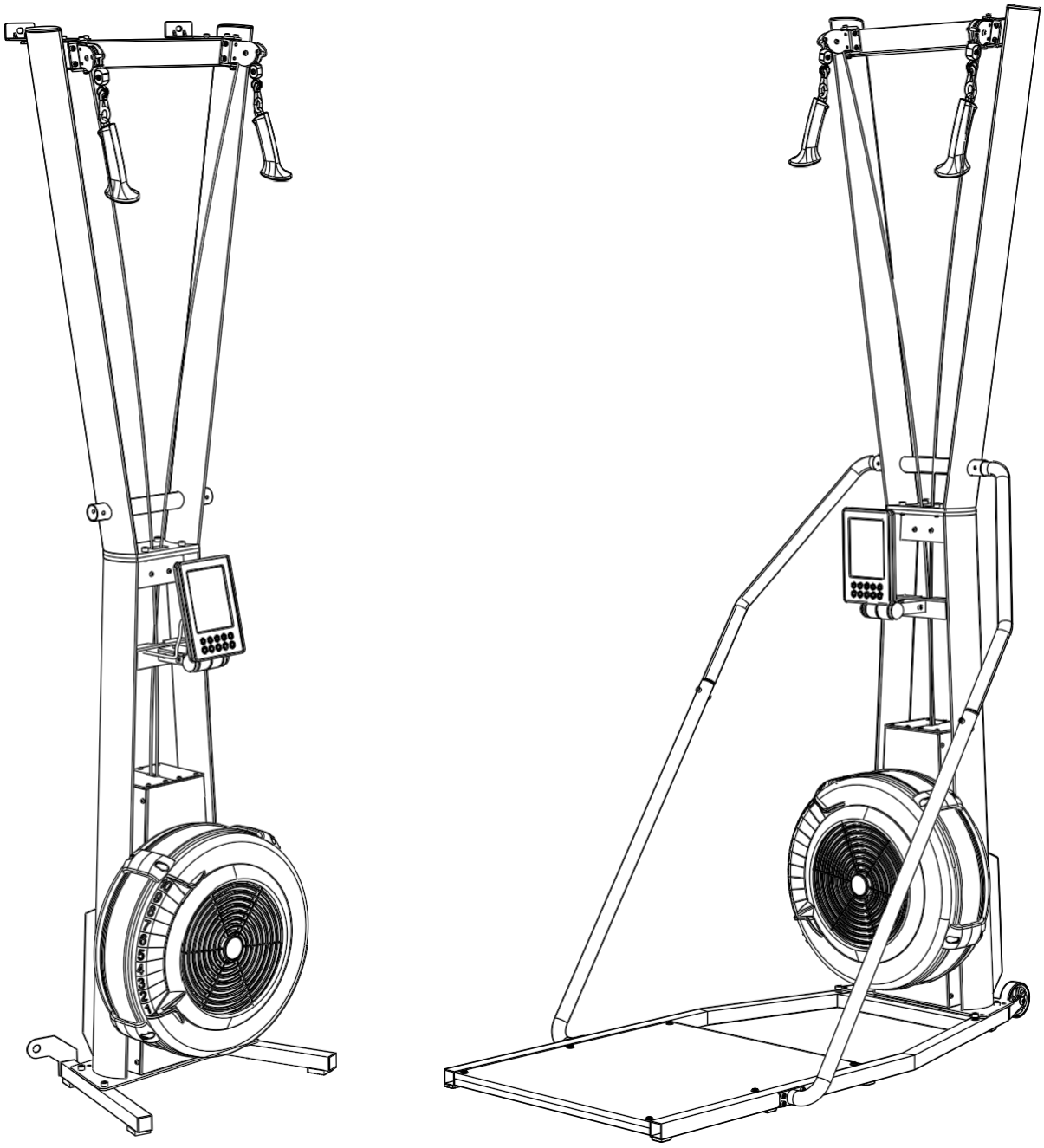
- 220-32 = 188 BPM (220 BPM mínus věk = vypočítaná max. tepová frekvence)
- 0.65 x 188 = 122 BPM (65% vypočítané max. tepové frekvence)
- 0.80 x 188 = 150 BPM (80% vypočítané max. tepové frekvence)

U 32letého člověka by cílová zóna srdeční frekvence byla mezi 122 BPM a 150 BPM.

Společnost XEBEX doporučuje, abyste se před jakoukoli formou fyzického cvičení, cvičebního programu nebo užíváním doplňků poradili s lékařem. Společnost XEBEX nepřebírá žádnou odpovědnost za případná zranění nebo ztráty na životech během používání/nesprávného používání výrobků. Uživatel přebírá veškerá rizika za zranění nebo ztráty na životech způsobená v důsledku používání trenažéru. Vezměte prosím na vědomí, že XEBEX nedoporučuje použití a skladování produktu venku, pokud není uvedeno jinak. XEBEX doporučuje důkladnou kontrolu, údržbu a testování všech produktů před použitím.

Dovozce a distributor pro
Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175
DIČ:CZ05254175

TRINTECO
Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257



ASKI-100

NÁVOD NA POUŽITIE SK

DÔLEŽITÉ:	PRED POUŽITÍM TRENAŽÉRA SI PREČÍTAJTE VŠETKY POKYNY NA MONTÁŽ A BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA. VENUJTE POZORNOSŤ BEZPEČNOSTNÝM UPOZORNENIAM A VÝSTRAŽNÝM ŠTÍTKOM. NÁVOD SI USCHOVAJTE PRE BUDÚCE POUŽITIE.

BEZPEČNOSŤ:	PRED CVIČENÍM SA PORIADNE NATIAHNITE A ZAHREJTE. AK POČAS CVIČENIA POCÍTITE BOLESŤ ALEBO ZÁVRATY, OKAMŽITE PRESTAŇTE CVIČIŤ A PORAĎTE SA SO SVOJÍM LEKÁROM.

PRÍPRAVA NA MONTÁŽ

Na zabezpečenie jednoduchej montáže trenažéra venujte čas kontrole veľkosti a množstva dodaných dielov.
Postup montáže je zdokumentovaný na nasledujúcich stranách v prehľadných krokoch. Pozorne si prečítajte všetky pokyny na montáž. Predtým, ako budete pokračovať, venujte čas preštudovaniu návodu a oboznámte sa s celým postupom montáže . Tip pre montáž: Vždy je dobré si vopred pripraviť diely potrebné pre jednotlivé kroky montáže. Montáž vykonajte na rovnom povrchu z 4 x 10 stôp. Poznámka: Po dokončení montáže nechajte na každej strane trenažéra minimálne 2 až 3 stopy. voľné priestoru pre jednoduchý prístup. Nevyhadzujte žiadne obalové materiály, kým nie je dokončená inštalácia výrobku. Inštalačné nástroje sú súčasťou dodávky, ale na dokončenie inštalácie môžete použiť bežné domáce náradie.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

UPOZORNENIE:

Aby ste znížili riziko poranenia, pred montážou alebo používaním nového trenažéra si prečítajte nasledujúce bezpečnostné opatrenia.

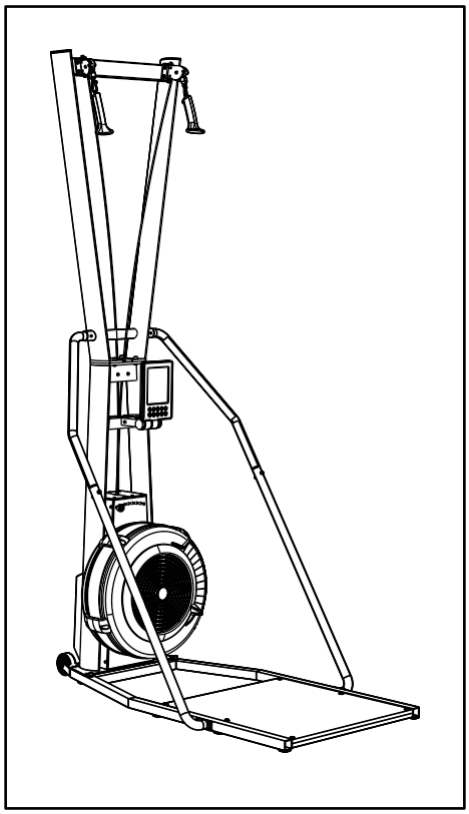
- Je povinnosťou majiteľa zabezpečiť, aby boli všetci používatelia trenažéra riadne informovaní o týchto bezpečnostných opatreniach.
- Pozorne si prečítajte všetky pokyny. Pred použitím zariadenia sa oboznámte s jeho montážou a obsluhou.
- Trenažér používajte na rovnom povrchu. Na stabilizáciu zariadenia použite vyrovnávače nerovností na spodnej strane zariadenia.
- Odporúča sa umiestniť pod zariadenie cvičebnú podložku na dodatočnú ochranu podlahy alebo kobercov.
- Deti a domáce zvieratá udržiavajte vždy mimo dosahu zariadenia.
- Trenažér často kontrolujte. Uvoľnené časti podľa potreby dotiahnite. Vymeňte opotrebované alebo poškodené časti.
- Toto zariadenie je určené len na používanie v interiéri. Používanie v nevhodnom prostredí môže mať za následok vážne zranenie a stratu záruky.
- Odporúčaná hmotnosť používateľa by nemala presiahnuť 350 kg.
- Zariadenie udržiavajte v čistote a riadne ho udržiavajte.
- Pred začatím akéhokoľvek silového tréningu alebo kardio cvičenia sa poriadne zahrejte a pretiahnite.
- Ak kedykoľvek počas cvičenia pocítite bolesť alebo závraty, prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom.

BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIE:

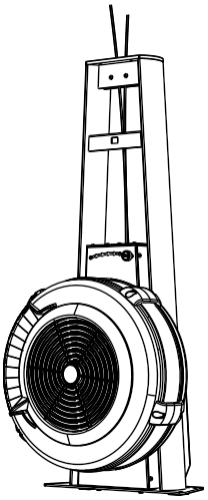
Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Je to dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby, ktoré majú zdravotné ťažkosti. Je dôležité pozorne si prečítať všetky pokyny. Nenesieme žiadnu zodpovednosť za zranenia osôb alebo následné škody spôsobené nesprávnym používaním tohto zariadenia. Ďalšie podmienky nájdete na zadnej strane tohto návodu alebo v priloženej používateľskej príručke. Farby a špecifikácie sa môžu zmeniť.

ASKI-100-FS MONTÁŽ

ZOZNAM DIELOV



A01



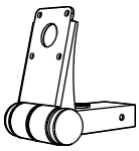


B01

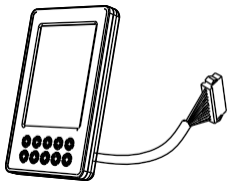
C01

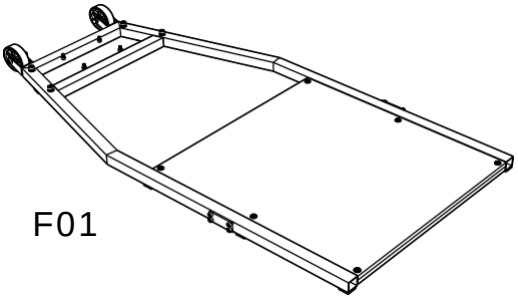


D01

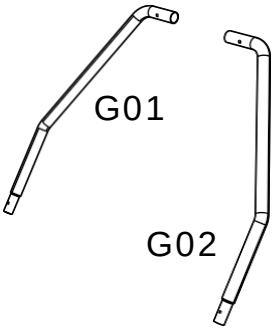


E01-HBA



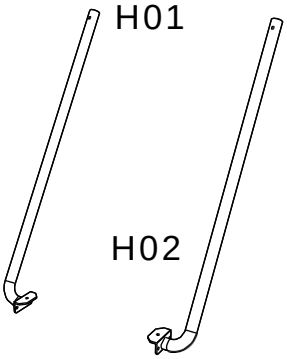


F01



G01

G02



H01

H02

B03 x4
M8X16mm



D08 x3
M6X16mm



E02 x4
M5x10mm
(Predinštalované na E01-HBA)



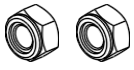
F06 x4
M8X35mm



G03 x2
M6x45mm



G04 x2



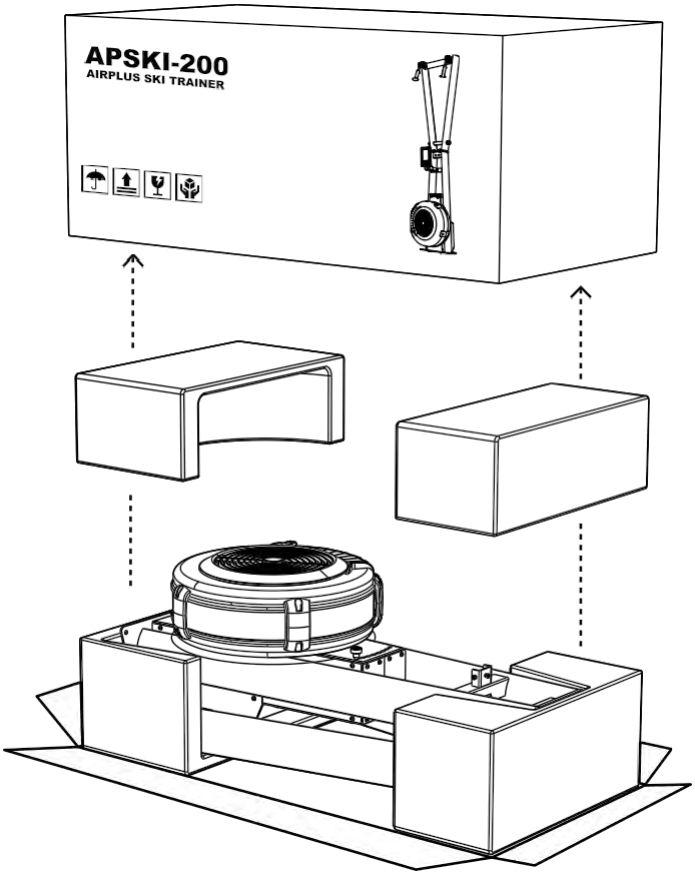
H03 x8
M6x16mm



Ak inštalujete lyžiarsky trenažér na podlahu, postupujte podľa týchto krokov Kroky.

1. krok:

1. Odstráňte horný kryt škatule.
2. Odstráňte hornú polovicu polystyrénu z hlavného rámu lyžiarskeho trenažéra.
3. Odstráňte svorky zo spodnej polovice boxu a položte klapky boxu na rovnú plochu.

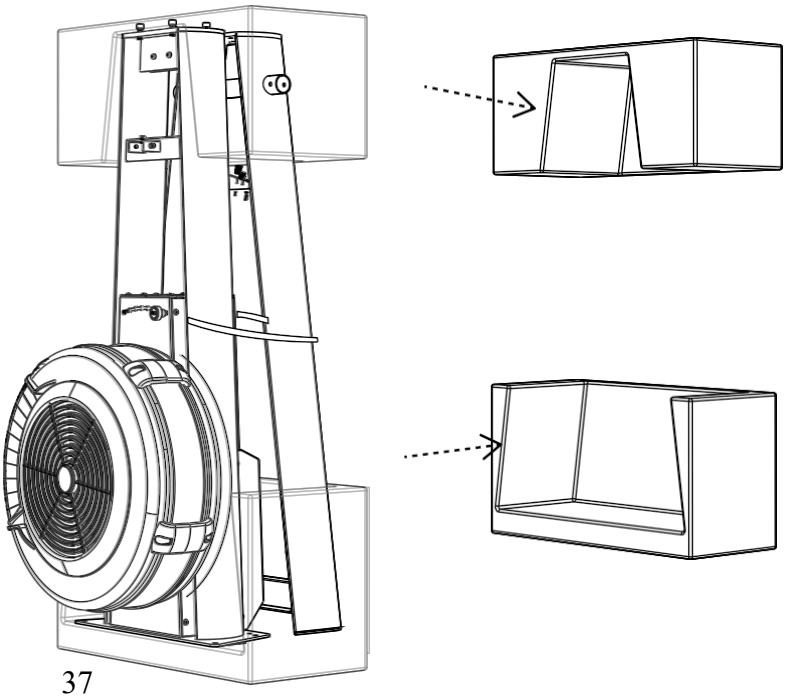


2. Krok:

1. Postavte hlavný rám lyžiarskeho trenažéra do zvislej polohy.
2. Odstráňte spodnú polovicu polystyrénu z hlavného rámu lyžiarskeho trenažéra.

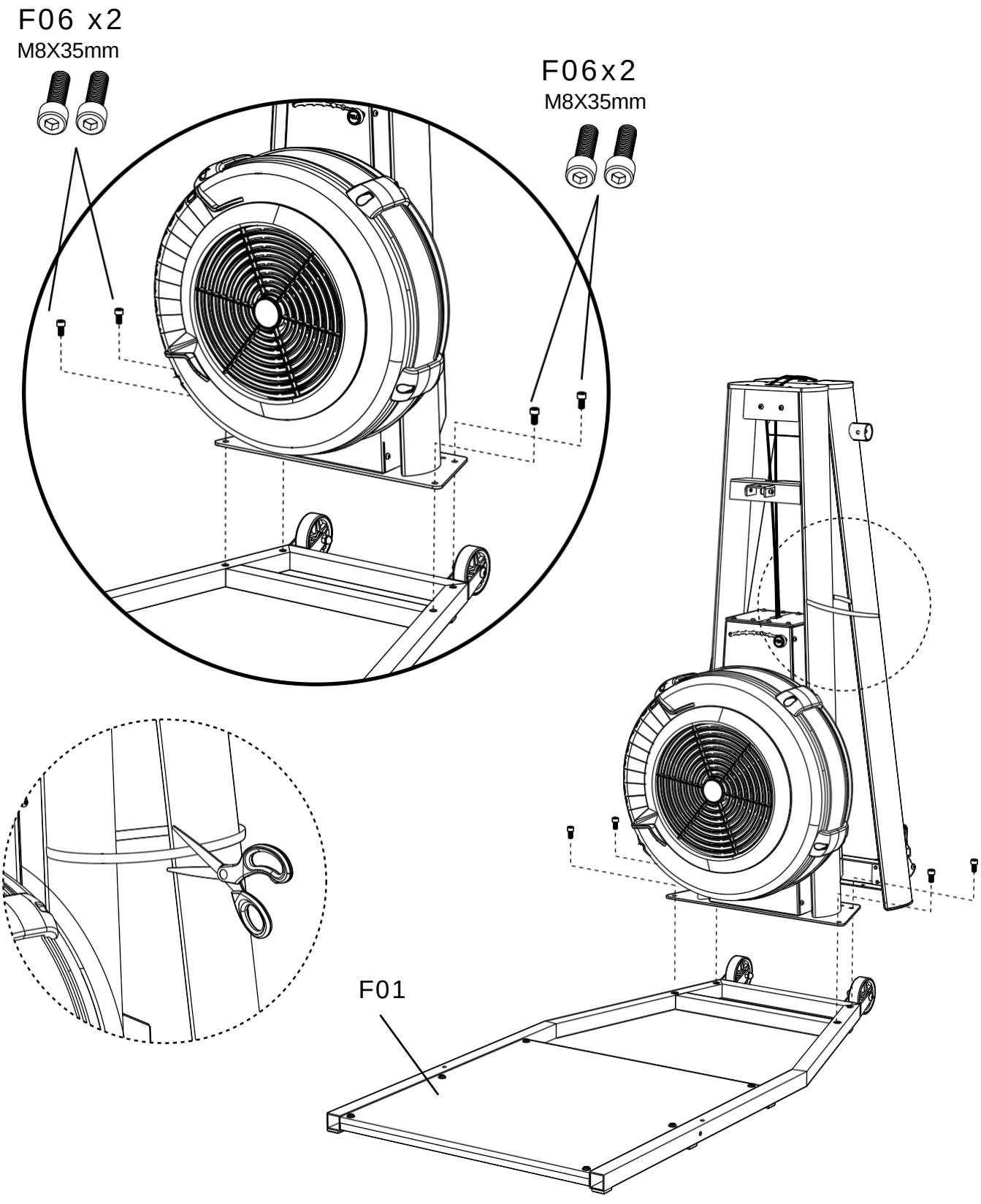
DÔLEŽITÉ :

V tomto kroku neodstraňujte červený plast.



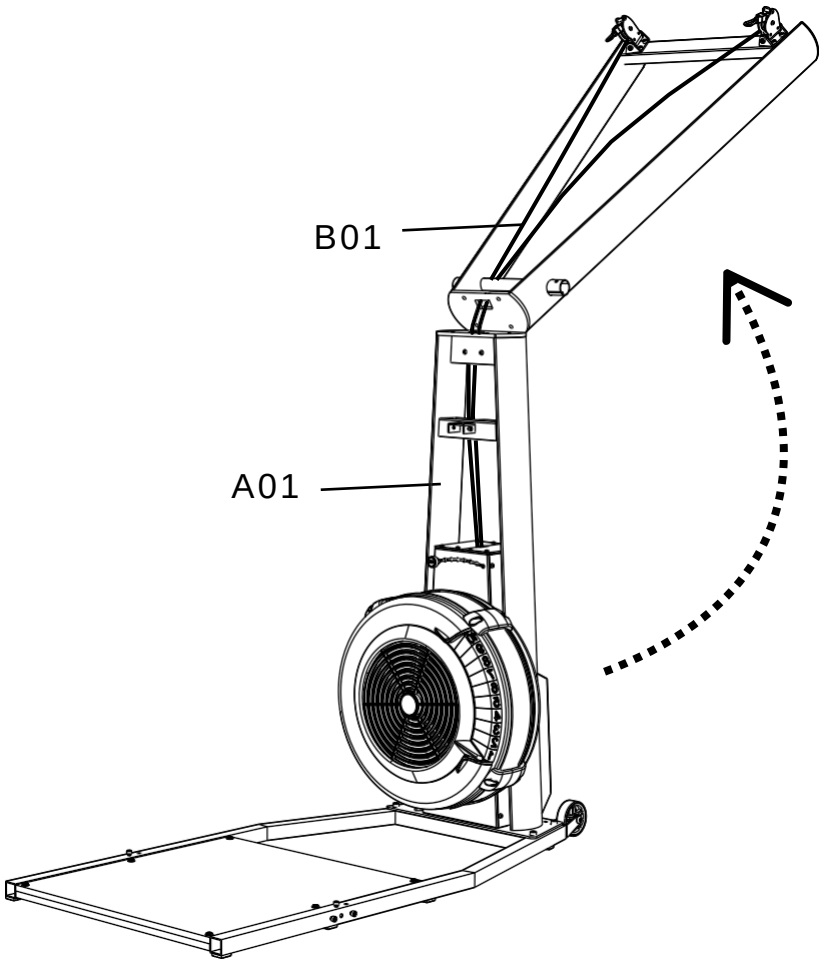
3. Krok:

1. Namontujte (F01) hlavný rám a zaistite ho (F06) pomocou zásuviek. Skrutky.
2. Odrežte dva biele prúžky v blízkosti loga zobrazeného na obrázku.



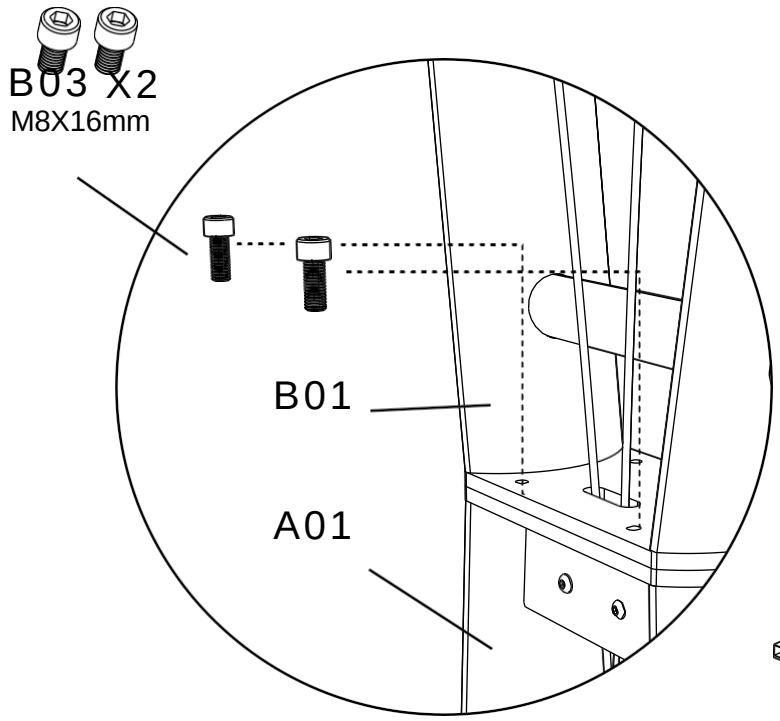
4. krok:

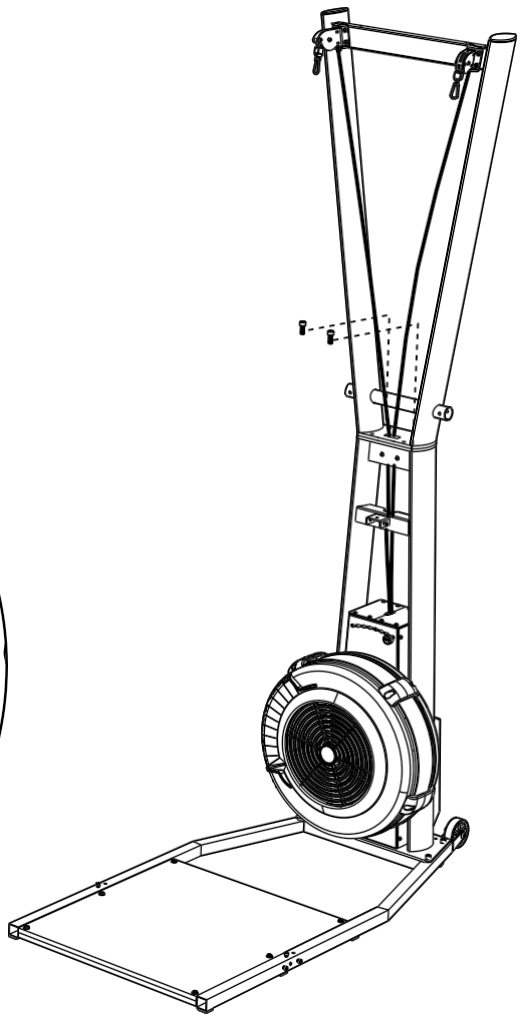
1. Zdvihnite hlavný rám (B01).



5. KROK: PREDNÁ STRANA

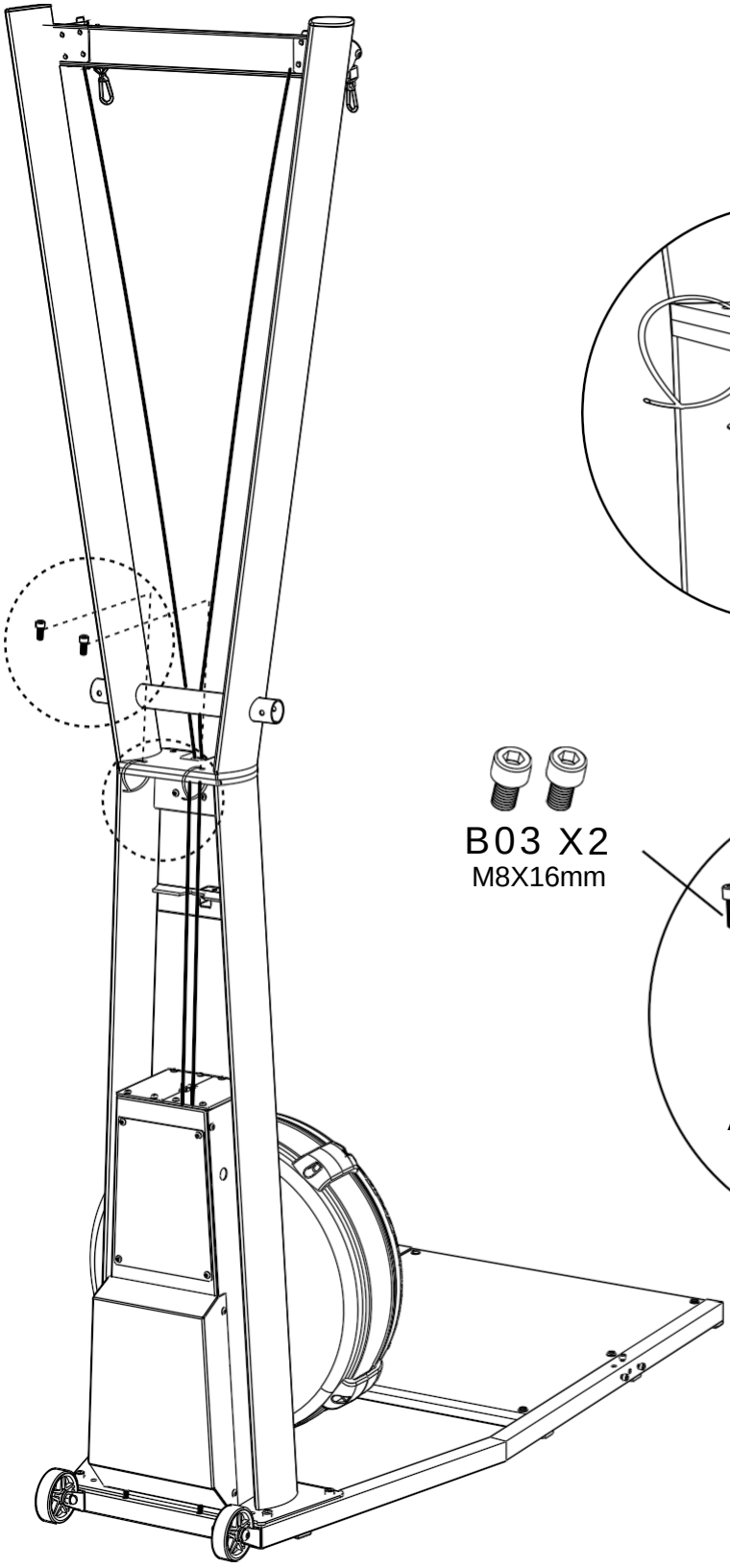
1. 1. Pomocou dvoch nástrčných skrutiek (B03) pripevnite nosný rám (B01) k hlavnému rámu (A01).

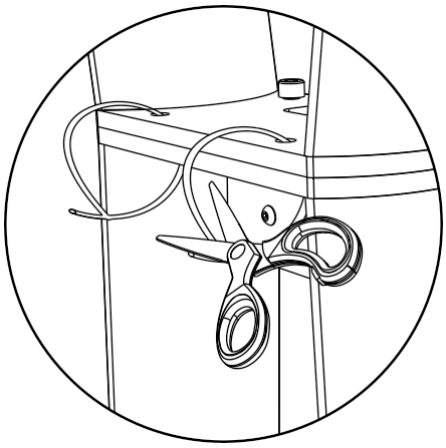




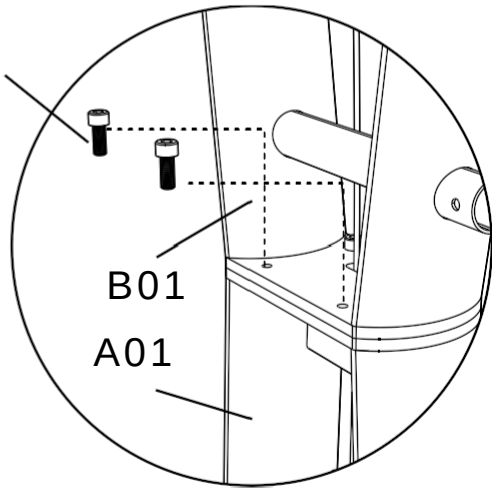
6. Krok: ZADNÁ STRANA

1. Vystrihnite dva biele pásy podľa obrázka.
2. Pomocou dvoch skrutiek s nástrčkou (B03) pripevnite nosný rám (B01) k hlavnému rámu (A01).



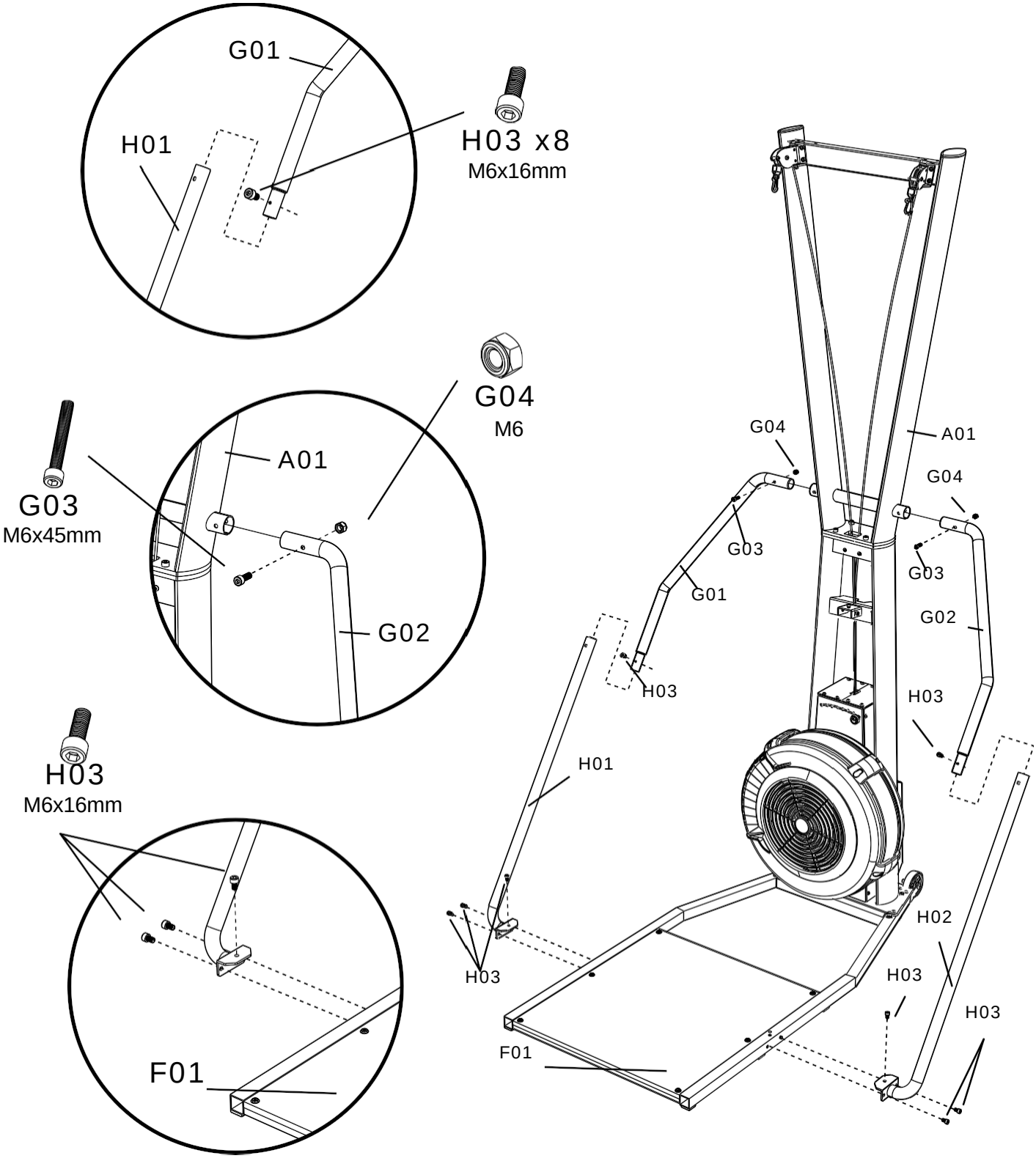


B03 X2
M8X16mm



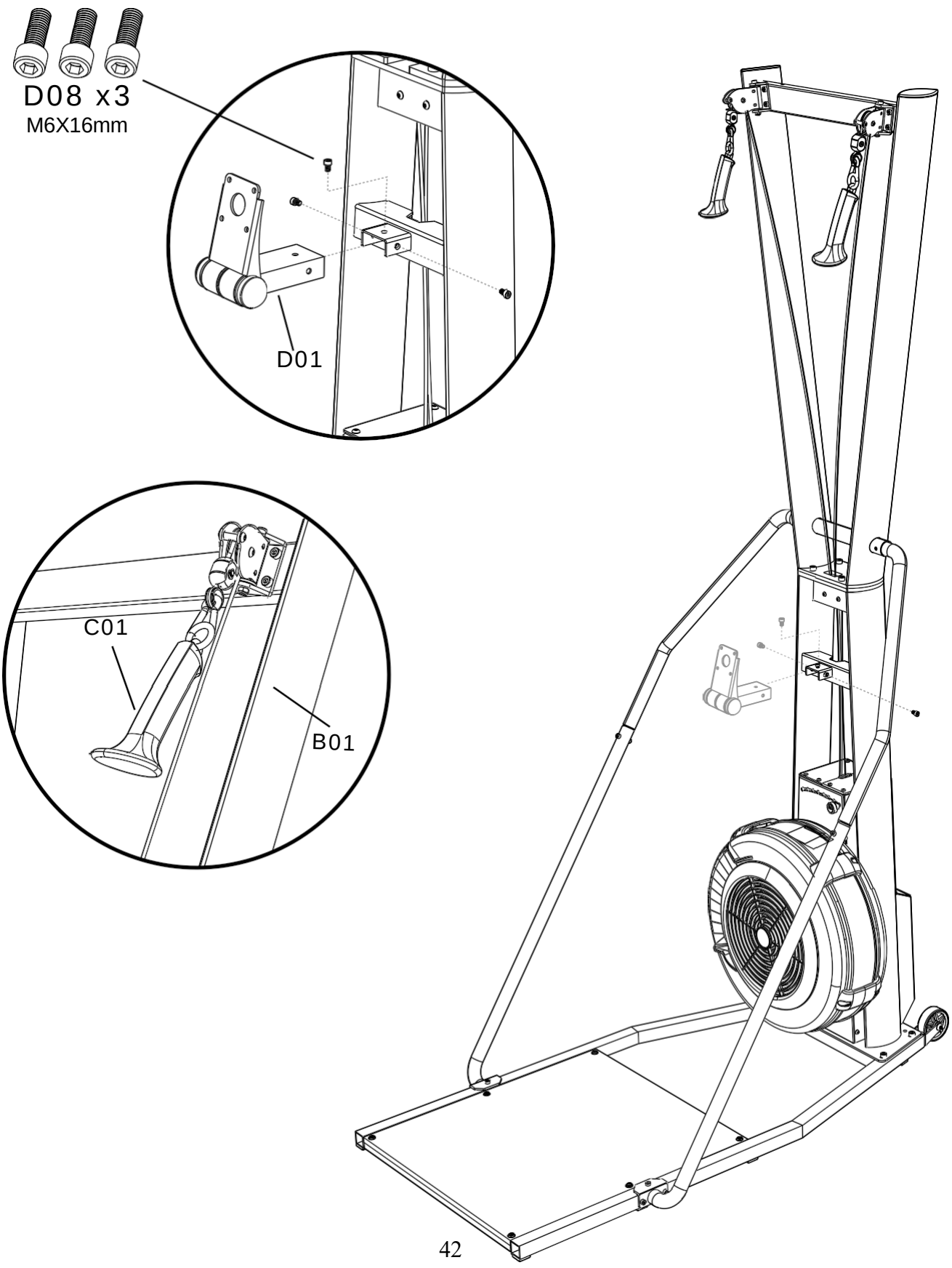
7. Krok:

1. Upevnite ľavú (H01) spodnú rúrku rukoväte a ľavú (G01) hornú rúrku rukoväte pomocou skrutky (H03).
2. Pravú (H02) spodnú rúrku rukoväte a pravú (G02) hornú rúrku rukoväte zaistite pomocou skrutky (H03) s nástrčkou.
3. Pravé a ľavé madlo a (A01) hlavný rám zaistite pomocou (G03) nástrčnej skrutky a (G04) nylonovej matice.
4. Pravé a ľavé madlo a hlavný rám (F01) zaistite skrutkou (H03) s nástrčkou.



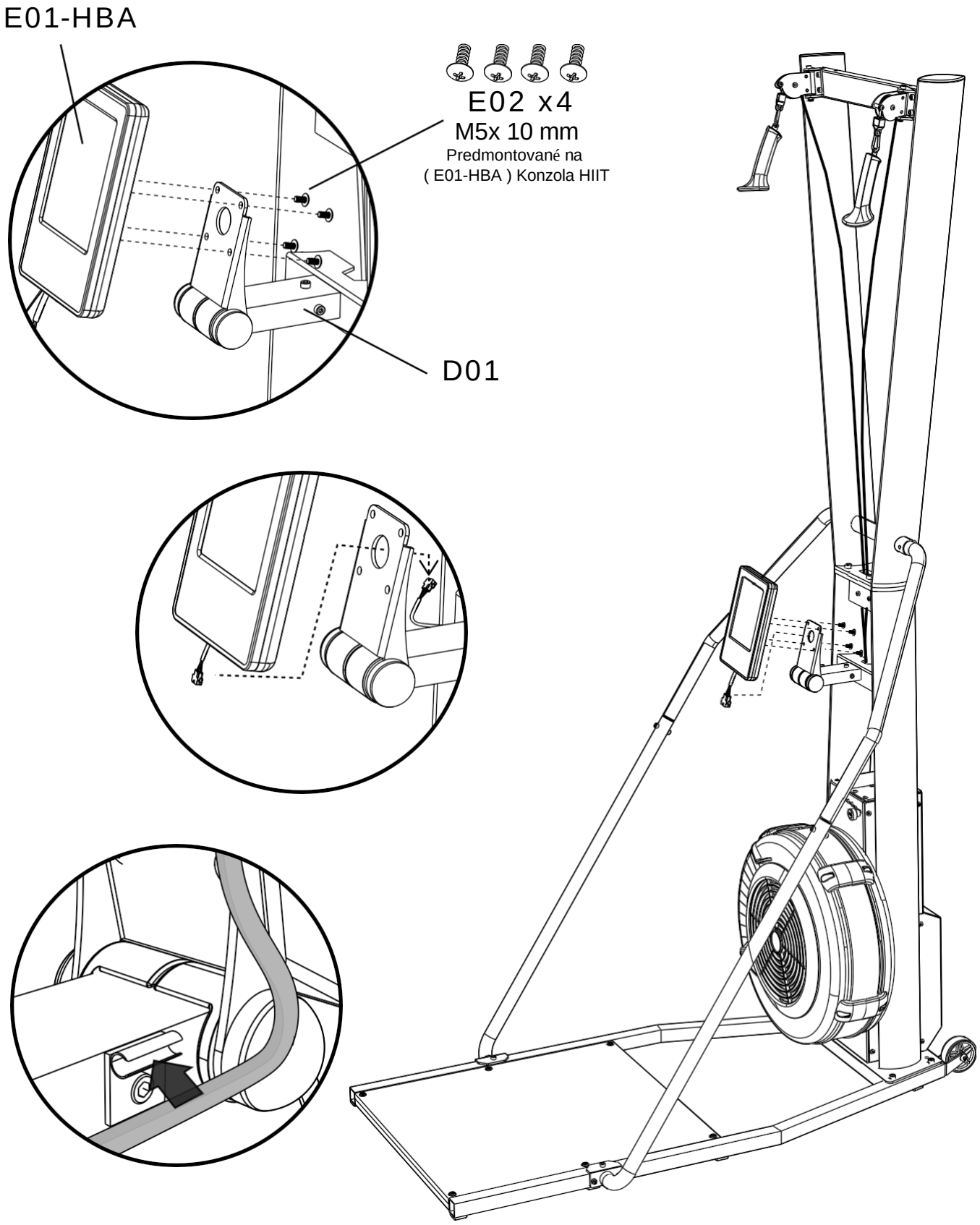
8. krok:

1. Odstráňte červený plast z lana (dávajte pozor, aby ste nepoškodili lano).
2. Upevnite (D01) držiak konzoly (D08) pomocou skrutky M6X16 mm.
3. Namontujte madlá (C01) na nosný rám (B01).



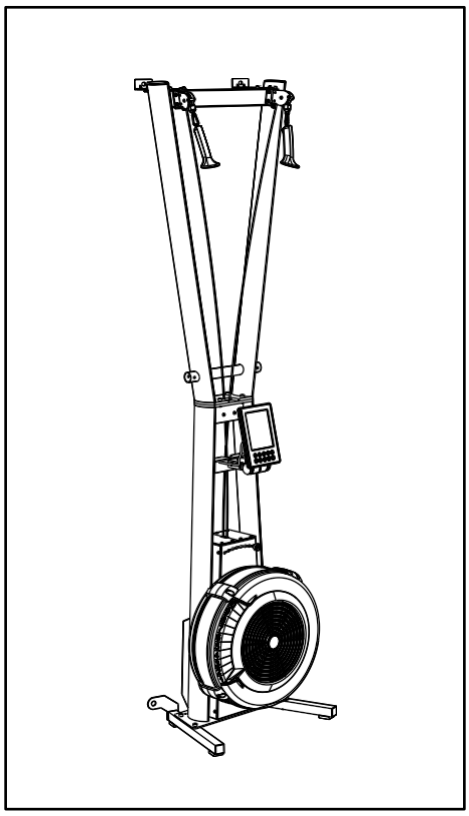
9. krok:

1.Odstráňte predinštalovanú (E02) skrutku z (E01-HBA) HIIT konzoly a použite ho na inštaláciu (E01-HBA) konzoly na (D01) držiak konzoly.

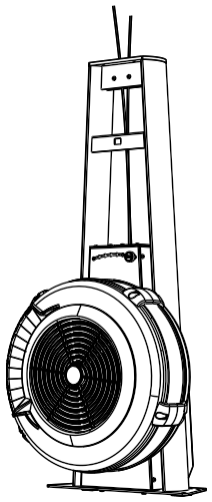


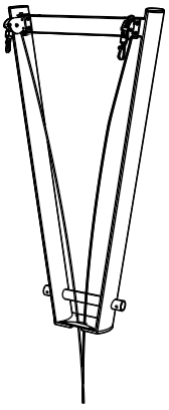
ZOSTAVA ASKI-100-WM

ZOZNAM DIELOV



A01



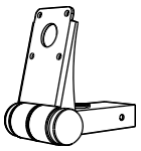


B01

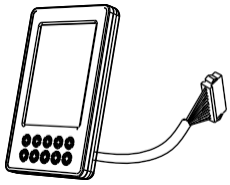
C01



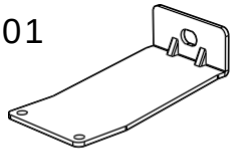
D01



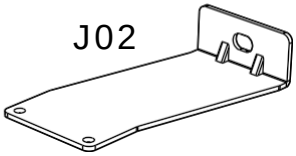
E01-HBA

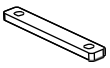


J01

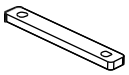


J02

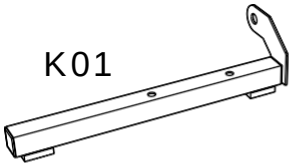




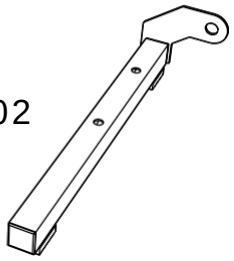
J03



K01



K02



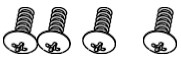
B03 x4
M8X16mm



D08 x3
M6X16mm



E02 x4
M5x10mm
(Predinštalované na E01-HBA)



J04 x4
M6x16mm



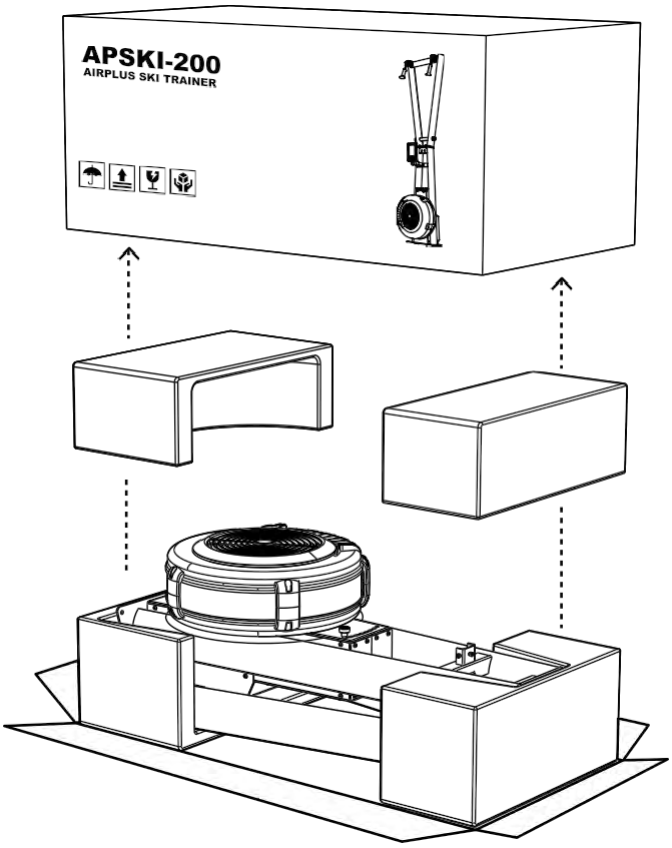
K03 x4
M8X35mm



Ak inštalujete lyžiarsky trenažér na stenu, postupujte podľa nižšie uvedených krokov.

1. Krok:

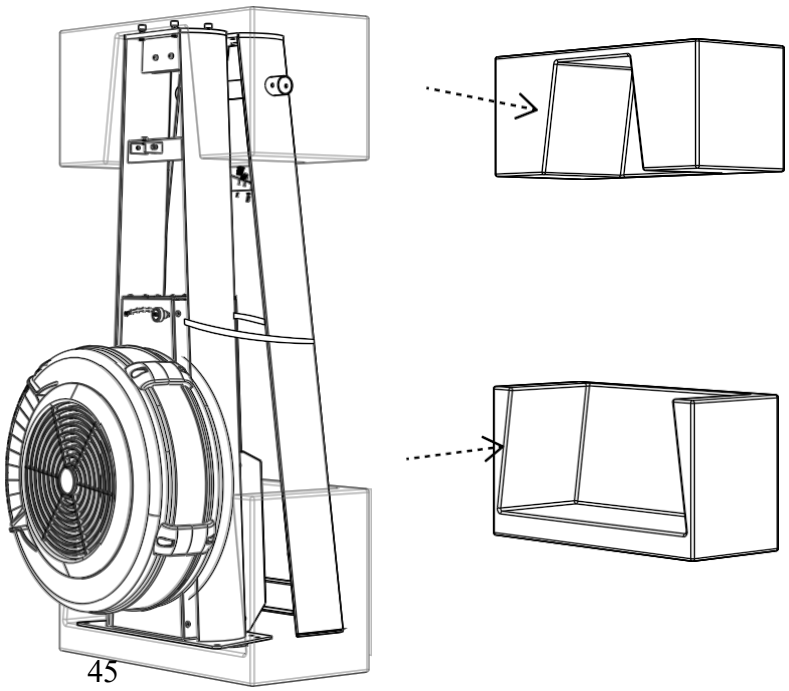
1. Odstráňte horný kryt škatule.
2. Odstráňte hornú polovicu polystyrénu z hlavného rámu lyžiarskeho trenažéra.
3. Odstráňte svorky zo spodnej polovice boxu a položte klapky boxu na rovnú plochu.



2. Krok:

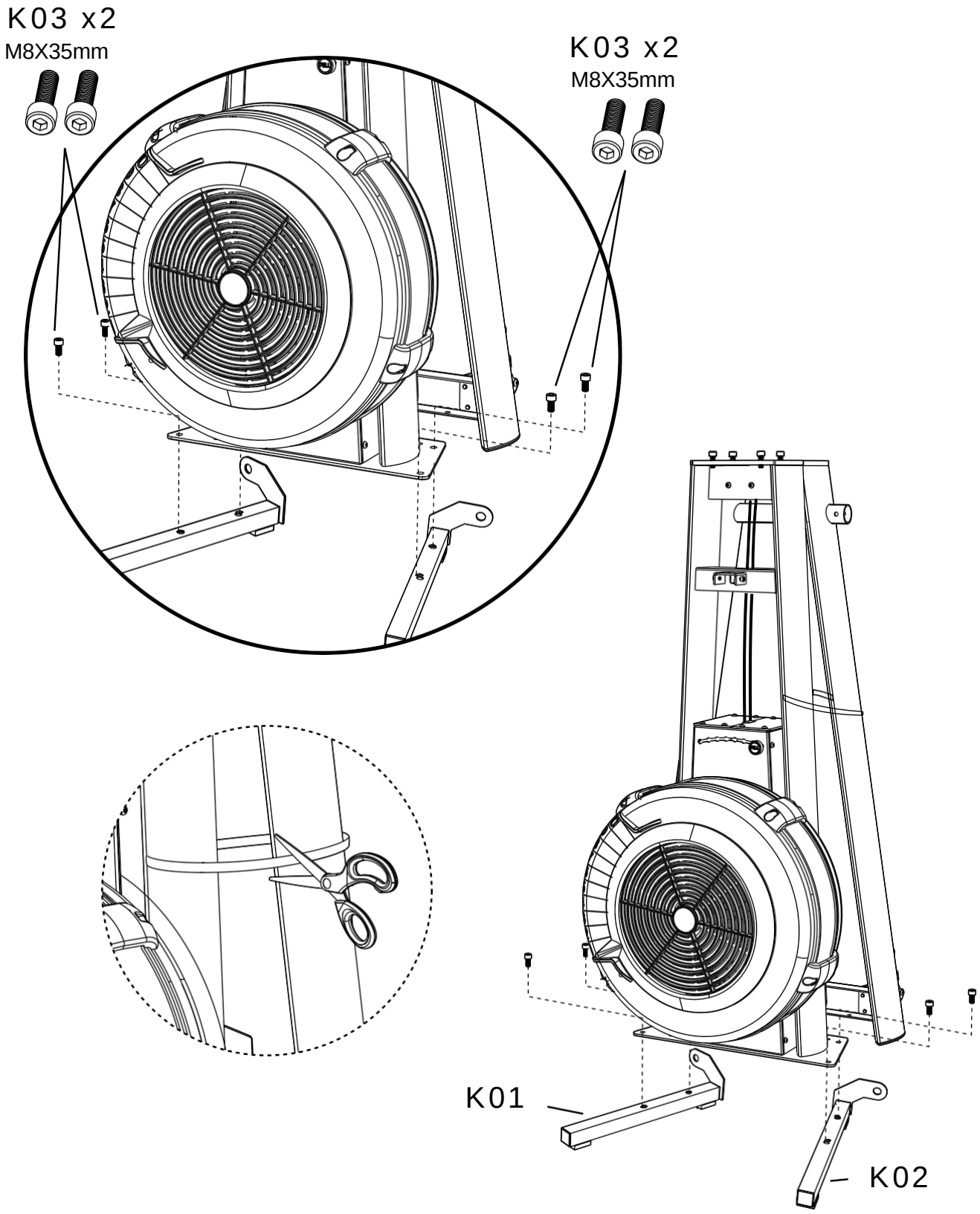
1. Postavte hlavný rám lyžiarskeho trenažéra do zvislej polohy.
2. Odstráňte spodnú polovicu polystyrénu z hlavného rámu lyžiarskeho trenažéra.

DÔLEŽITÉ :
V tomto kroku neodstraňujte červený plast.



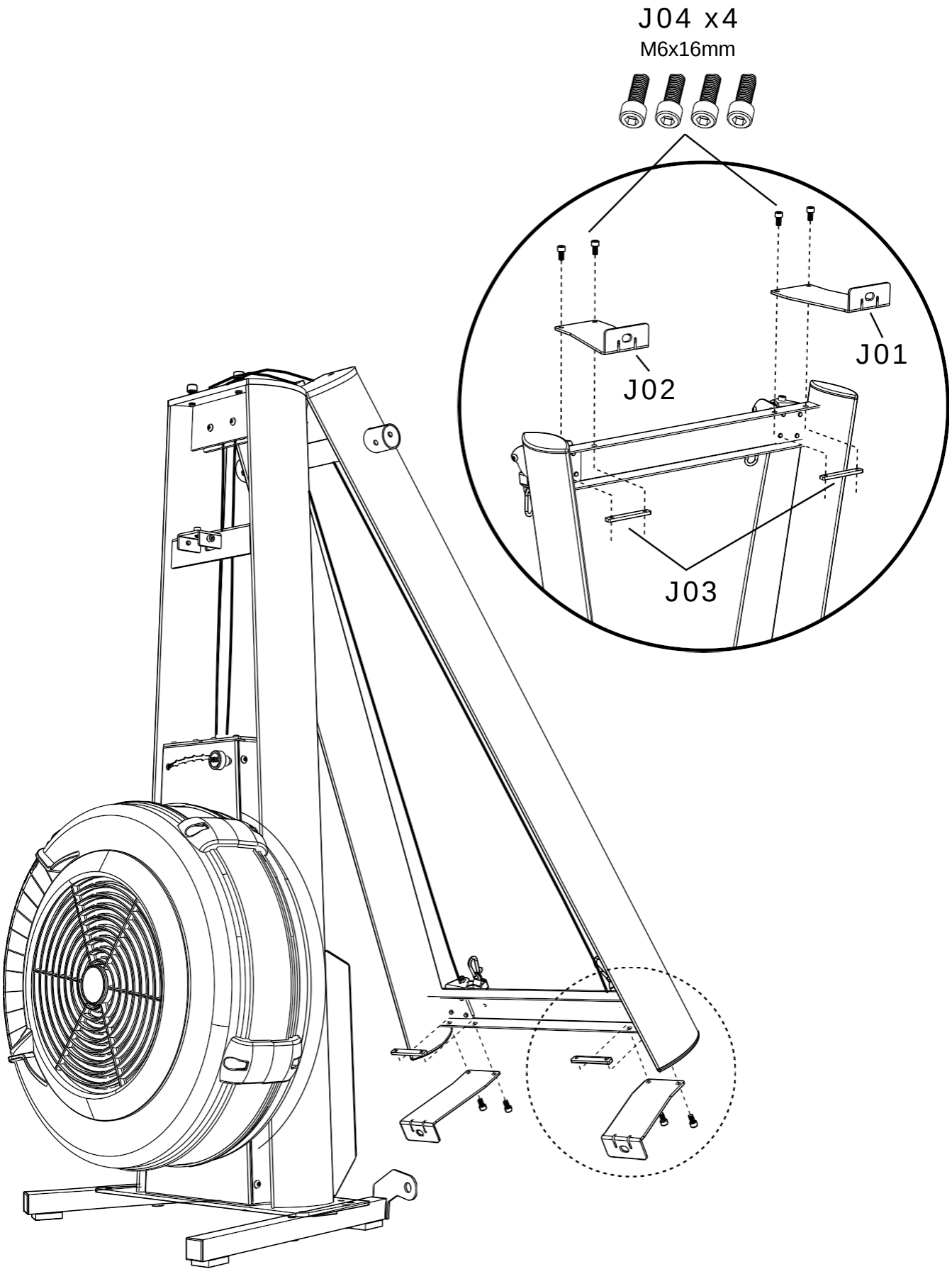
3. Krok:

1. Pripevnite (K01) ľavú spodnú tyč a (K02) pravú spodnú tyč (K03) pomocou skrutky s nástrčkou.
2. Odrežte dva biele prúžky v blízkosti loga zobrazeného na obrázku.



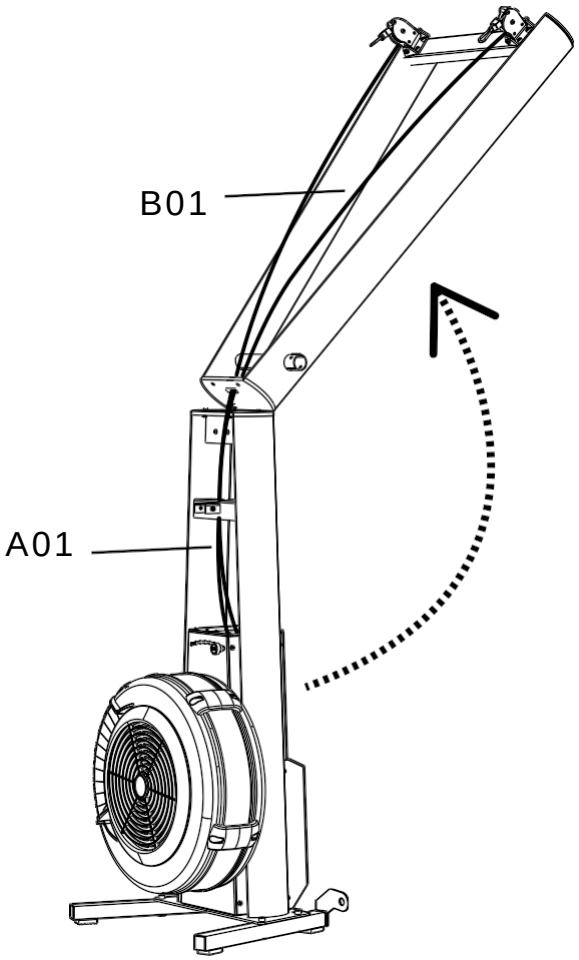
4. krok:

Pripevnite (J01) ľavú hornú montážnu dosku na stenu, (J02) pravú montážnu dosku na stenu a (J03) pevnú dosku (J04) pomocou skrutky.



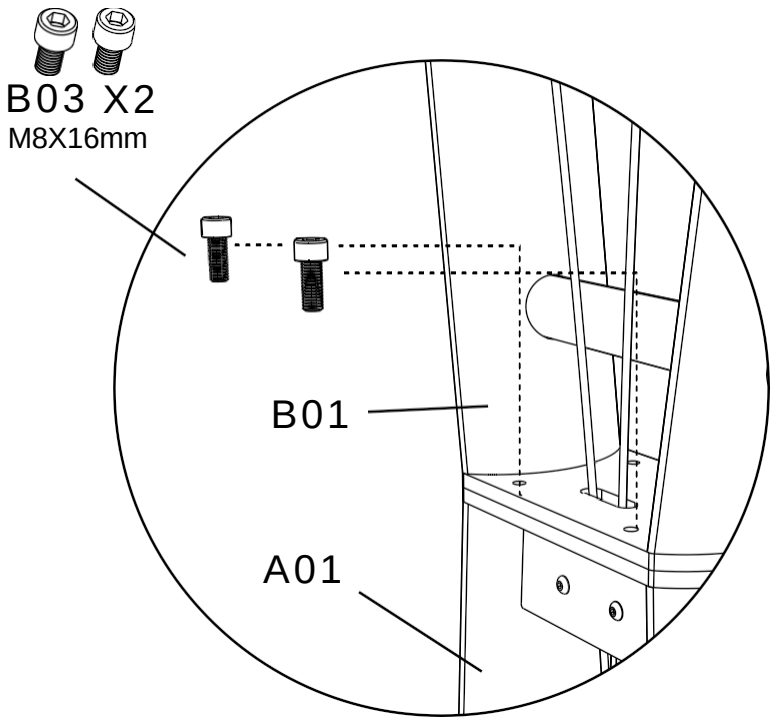
5. krok:

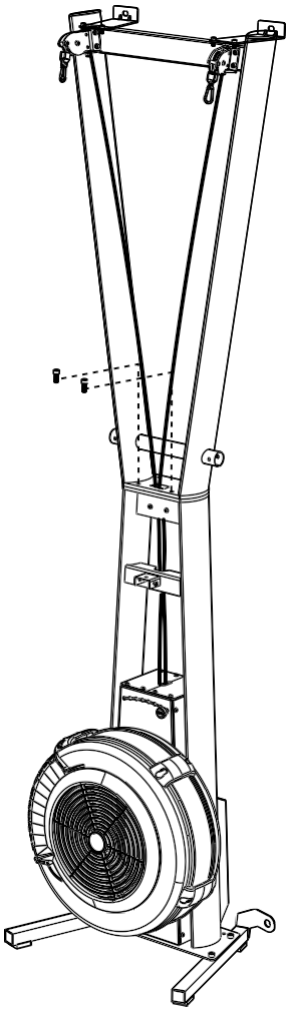
1. Zdvihnite hlavný rám (B01).



6. KROK: PREDNÁ STRANA

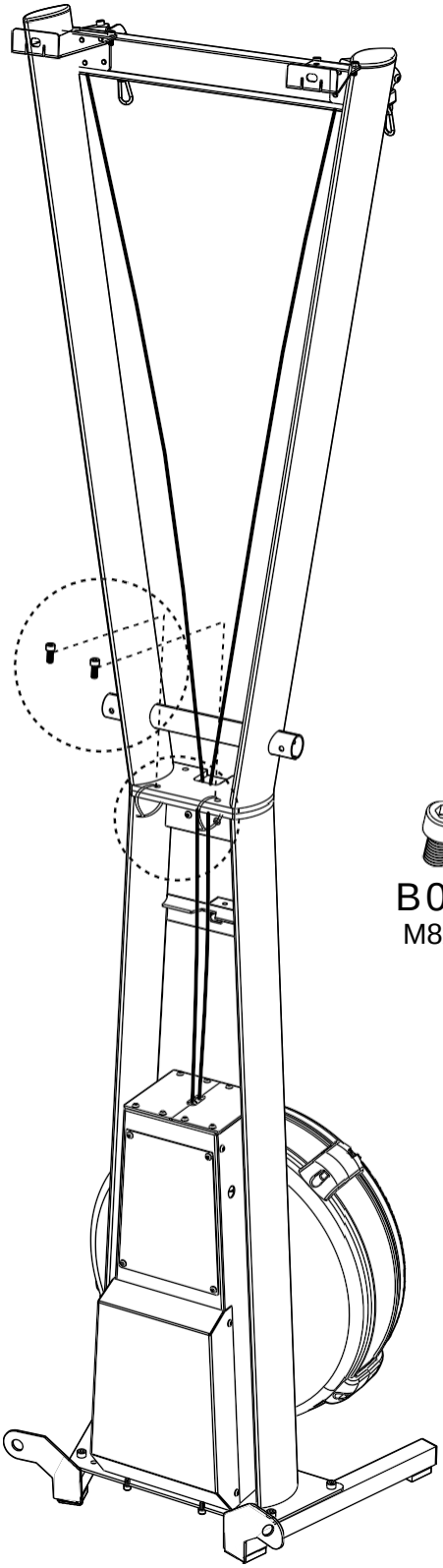
1. Pomocou dvoch skrutiek s nástrčnou hlavou (B03) pripevnite nosný rám (B01) k hlavnému rámu (A01).

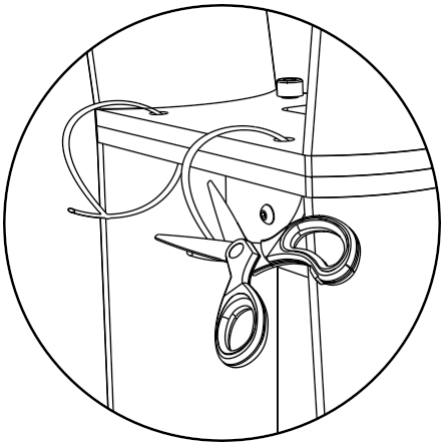




7. Krok: ZADNÁ STRANA

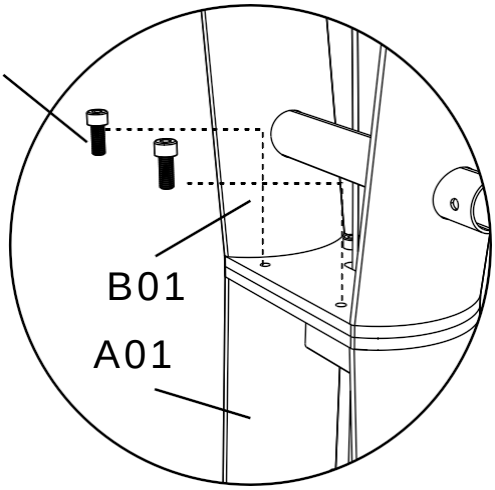
1. Odrežte dva biele pásy podľa obrázka.
2. Pomocou dvoch skrutiek s nástrčkou (B03) pripevnite nosný rám (B01) k hlavnému rámu (A01).





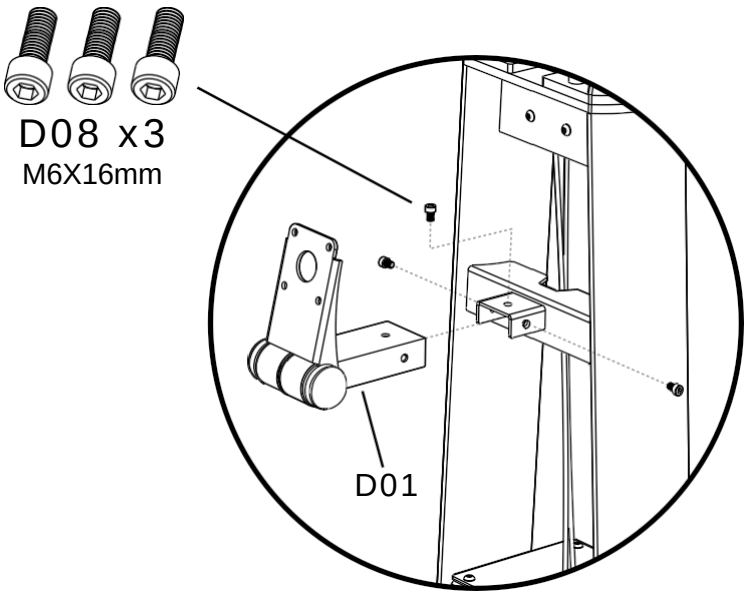


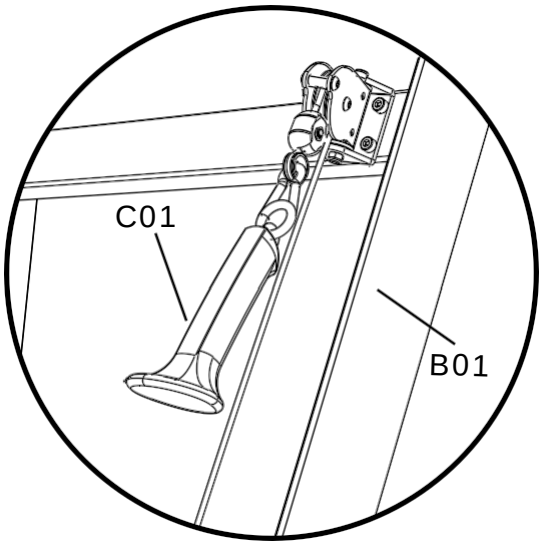
B03 X2
M8X16mm

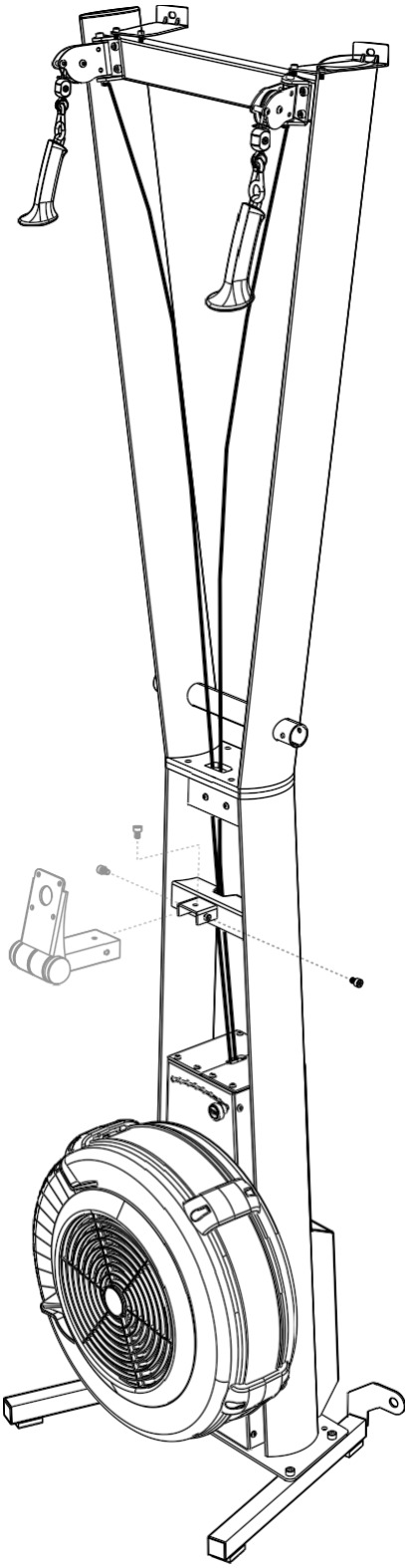


Krok 8:

1. Odstráňte červený plast z lana (dávajte pozor, aby ste nepoškodili lano).
2. Upevnite konzolu (D01) pomocou skrutky (D08) M6X16 mm.
3. Namontujte madlá (C01) na nosný rám (B01).

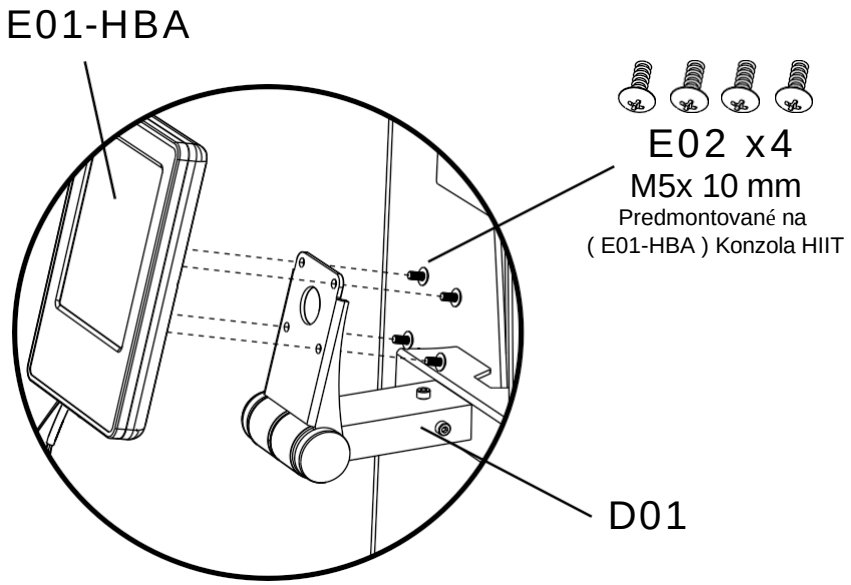


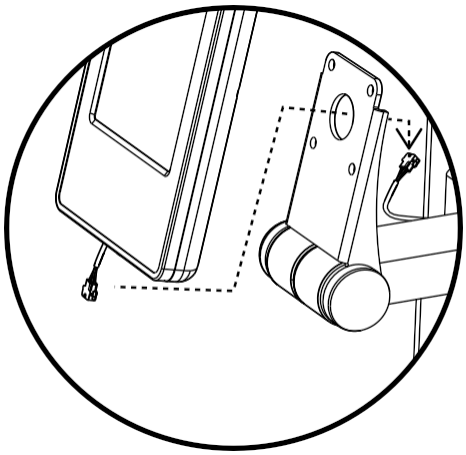


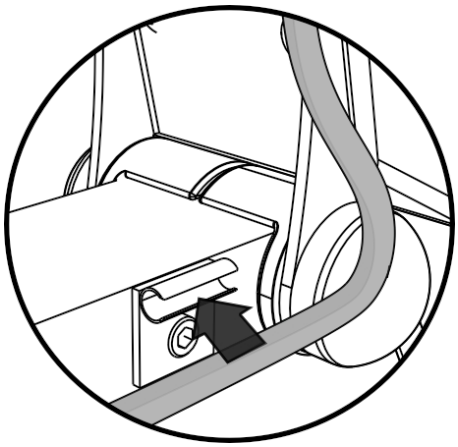


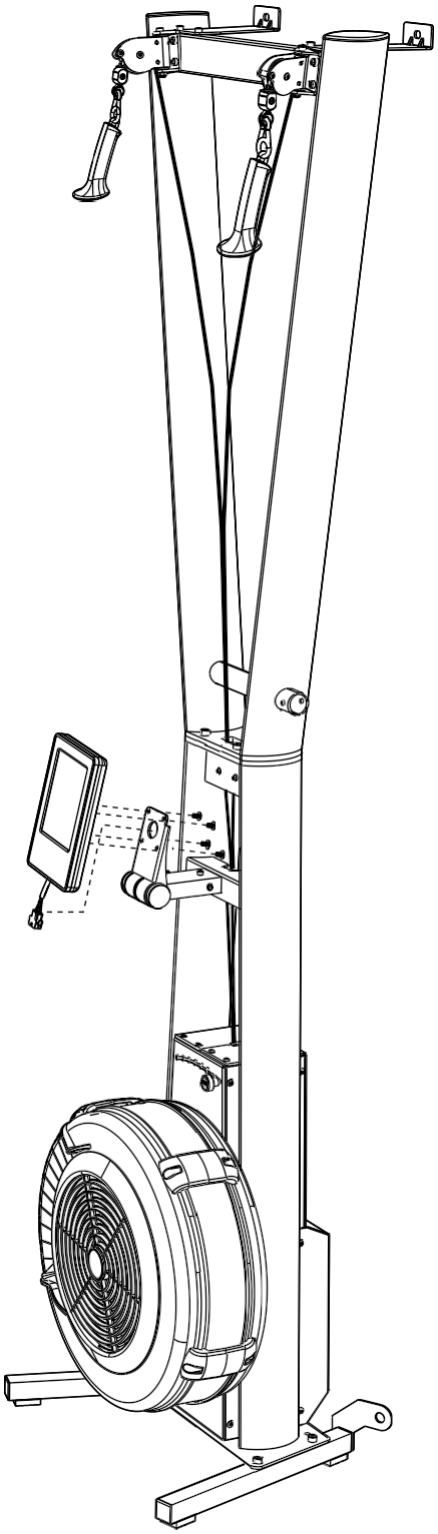
Krok 9:

Odstráňte predinštalovanú skrutku (E02) z držiaka (E01-HBA) HIIT a použite ju na inštaláciu držiaka (E01-HBA) na držiak (D01).







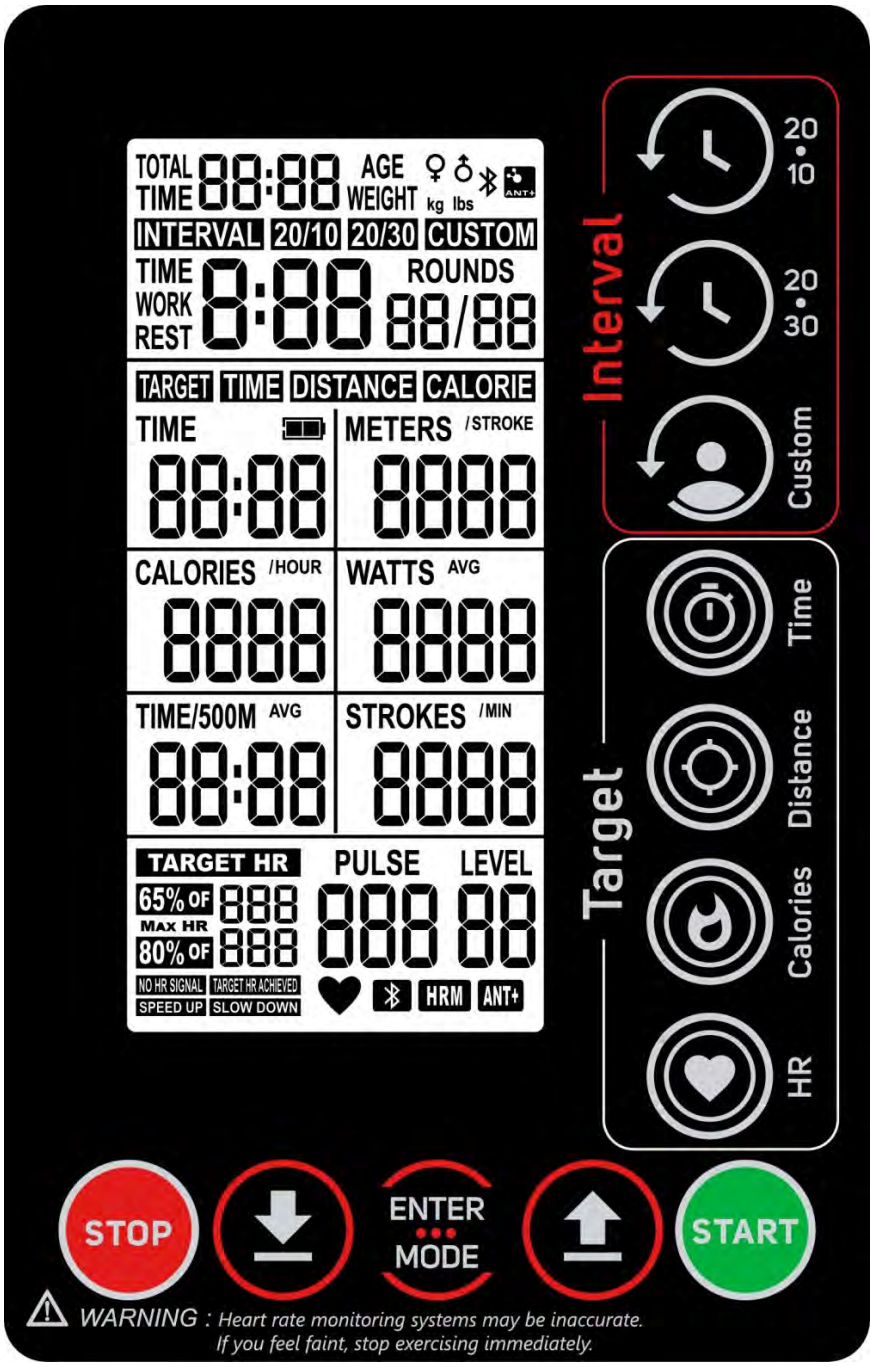


NO.	NÁZOV	Q'TY
A01	Hlavný rám	1
A02	L_Cover Plate (krycia doska)	1
A03	R_Cover Plate	1
A04	Kryt otvoru na údržbu	1
A05	Zadný kryt	1
A06	Predný kryt	1
A07	Zadný kryt	1
A08	Hnací remeň (250-J6)	1
A09	φ133 - Držiak hnacieho remeňa	1
A10	φ50 - Držiak hnacieho remeňa	1
A11	Náprava ventilátora	1
A12	S20 - Upevňovacie krúžky	2
A13	M5X6mm - Skrutka s priehradovou hlavou	8
A14	Ložisko6004	3
A15	M10X25mm - nástrčná skrutka	1
A16	Ložisko6200	2
A17	M10 - hladká podložka 1T	1
A18	M8 - Nylonová matica	1
A19	Stojan s voľnobežnými kolieskami	1
A20	M4x10mm - samorezná skrutka	12
A21	M6X30mm - nástrčná skrutka	1
A22	M6 - šesťhranná matica	1
A23	Puzdro pružiny a lana (vrátane lana)	1
A23-1	Lano (bez puzdra lana a pružiny)	X
A24	M8X20mm - nástrčná skrutka	1
A26	Drôtená os	1
A27	Antiexcentrická náprava	1
A28	φ42 mm - remenica	2
A29	Rozperný krúžok - krátky	1
A30	S10 - Pridržiavacie krúžky	2
A31	STM-1 _ Držiak	4
A34	Stredová rúrka ventilátora	1
A35	Koncový kryt drôtu	4
A36	Kryt zadnej reťaze	1
A37	Sieťka	1
A38	Pravý kryt reťaze	1
A39	Nastavovací kotúč	1
A40	Ventilátor	1
A41	Stabilná konzola ventilátora	1
A44	Držiak magnetu	1
A45	Okrúhly magnet	1
A46	Samorezná skrutka M4X20 mm s priebežnou hlavou	4
A47	M4XP0,75X10mm - šesťhranná krížová podložka	8
A48	M5X10mm - nástrčná skrutka	4
A50	M4X12mm - samorezná skrutka s priehradovou hlavou	6
A51	M6X20mm - šesťhranná skrutka	2

Č.	NÁZOV	Q'TY
A52	M3X8mm - samorezná skrutka s priehradovou hlavou	2
A53	M3X15 mm - skrutka s hlavou	2
A54	M3 - šesťhranná matica	2
A62	M5X10mm - Skrutka s hlavou s kĺbom	24
A63	M5X6mm - Skrutka s nástrčnou hlavou	2
A67	φ7X15,8 mm - Osa remenice	2
A68	Ložisko6201	1
A69	M6X1TX13mm - Plochá podložka	4
A70	M6X10mm - skrutka s priehradovou hlavou	4
B01	Podporný rám	1
B02	Rúrkový uzáver	2
B03	M8X16mm - nástrčná skrutka	4
C01	Tyč rukoväte	2
C02	M6X16mm - nástrčná skrutka	8
C03	Držiak remenice	2
C04	Držiak kladky Pevná doska	2
C05	Skriňa - dlhá	2
C06	Kryt - krátky	2
C07	Puzdro držiaka remenice	4
C08	M6X65 mm - nástrčná skrutka	2
C09	M6 - Nylonová matica	2
C10	M5X8mm - Skrutka s hlavou s kĺbom	8
C11	φ42mm - Kladka s dvoma rozperami	4
C12	Karabína	2
C13	Ochranné puzdro na lano	2
C14	Držiak uzla A	2
C15	M5 - nylonová matica	2
C16	Držiak uzla B	2
C17	M5X16mm - nástrčná skrutka	2
C18	Ochranné puzdro držiaka kladky	2
D01	Držiak konzoly	1
D02	Spojovacia rúrka	1
D03	Puzdro konzoly	2
D04	1/2" - krytka matice	2
D05	1/2" x 3-1/4" - nástrčná skrutka	1
D06	1/2" - Nylonová matica	1
D07	1/2 "x1Tx32 Plochá podložka	2
D08	M6X16mm - nástrčná skrutka	3
D09	1/2 "x2Tx23 Plochá podložka	2
E01-E	Konzola Econ	1
E02	M5x10 - mmSkrutka s priehradovou hlavou	1
E03	Spojovací drôt indukčnej cievky	1
E04	Pripojovací vodič konzoly	1
E05	VR	1
E06	Spojovací vodič VR	1
E07	Indukčná cievka	1

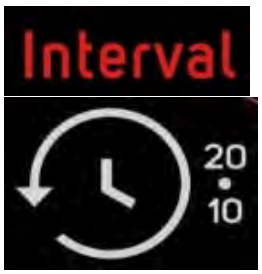
NO.	NÁZOV	Q'TY
	Časti podlahového stojana	
F01	Základný rám	1
F02	Kolieska	2
F03	Puzdro	4
F04	M8X45mm - skrutka so šesťhrannou hlavou	2
F05	M8 - šesťhranná matica	2
F06	M8X35mm - nástrčná skrutka	4
F07	30X30MM - kryt rúrky	2
F08	Podložka	1
G01	L_Horná rúrka zábradlia	1
G02	R_Horná rúrka zábradlia	1
G03	M6X45 mm - nástrčná skrutka	2
G04	M6 - nylonová matica	2
H01	L_Dolná rúrka zábradlia	1
H02	R_Dolná rúrka zábradlia	1
H03	M6X16mm - nástrčná skrutka	8
	Časti nástennej montáže	
J01	L_ Vrchná doska pre montáž na stenu	1
J02	R_ Horná doska na montáž na stenu	1
J03	Pevná doska	2
J04	M6X16mm - nástrčná skrutka	4
K01	L_Dolná nástenná rúrka	1
K02	R_Bottom nástenná rúrka	1
K03	M8X35mm - nástrčná skrutka	4
K04	30X30MM - kryt rúrky	4
K05	Spodná gumová podložka	4
K06	M4X12mm - samorezná skrutka s priehradovou hlavou	8

ASKI-100-E
Návod na obsluhu počítača



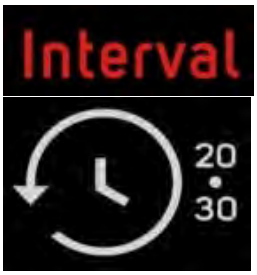
Tlačidlá konzoly

A: Intervalové tlačidlo 20/10



V pohotovostnom režime stlačením tlačidla Interval 20/10 vstúpte do nastavení programu Interval 20/10.

B: Tlačidlo Interval 20/30



V pohotovostnom režime stlačením tlačidla Interval 20/30 vstúpte do nastavenia programu Interval 20/30.

C: Tlačidlo Vlastný interval



V pohotovostnom režime stlačením tlačidla Interval vstúpte do nastavenia vlastného intervalového programu.

D: Tlačidlo cieľového času:



V pohotovostnom režime stlačením tlačidla Cieľový čas vyberte požadovaný program cieľového času.

E: Tlačidlo cieľovej vzdialenosti:



V pohotovostnom režime stlačením tlačidla Target Distance (Cieľová vzdialenosť) vyberte požadovaný program cieľovej vzdialenosti.

F: Tlačidlo pre cieľové kalórie:



V pohotovostnom režime stlačením tlačidla Target Calories vyberte požadovaný cieľový kalorický program.

G: Tlačidlo Target Heart Rate (Cieľová srdcová frekvencia):



V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo Target HR a vyberte požadovaný program cieľovej srdcovej frekvencie.

H: Tlačidlo Štart:



1. V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo START a vstúpte do nastavenia programu RÝCHLY ŠTART.
2. Po výbere programu opätovným stlačením tlačidla START spustite cvičenie.

I: Tlačidlo UP:



Počas nastavovania PROGRAMU stlačte tlačidlo UP, aby ste zvýšili hodnotu nastavenia.

J: Tlačidlo Enter/Mode:



1. Počas nastavovania PROGRAMU stlačte tlačidlo Enter/ Mode, aby ste potvrdili nastavenie.
2. Počas cvičenia stláčaním tlačidla Enter/ Mode prepínate zobrazenia WEIGHT/MINUTES per minute, TIME/500M/ TIME/500M avg, WATT/WATTS avg, CALORIES/CALORIES per hod.

K: Tlačidlo DOWN:



Počas nastavovania PROGRAMU stláčaním tlačidla DOWN znižujte nastavenú hodnotu.

L: Tlačidlo STOP:



1. Počas tréningu stlačením tlačidla STOP zastavíte tréning.
2. Keď sa tréning zastaví, opätovným stlačením tlačidla Stop vymažete predchádzajúce údaje o tréningu.

Intervalové zobrazenie



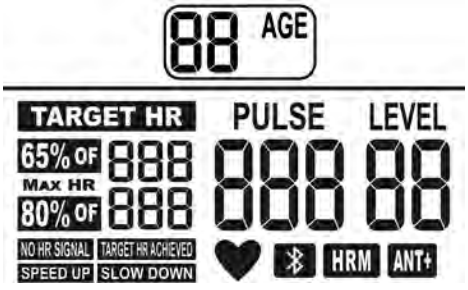
- Intervalový displej poskytuje podrobné informácie o programoch Interval 20-10, Interval 20-30 a Interval používateľa.
- Na ľavej strane sa zobrazuje, či je interval aktuálne pracovný (GO) alebo oddychový interval a koľko času zostáva do konca intervalu (8:88).
- Celkový čas 88:88 zobrazuje celkový čas programu.
- Na displeji Interval 88/88 sa zobrazuje aktuálny interval a celkový počet intervalov v programe.

Zobrazenie cieľového času, vzdialenosti a kalórií a wattov / rýchlostí / otáčok za minútu



• Na displeji sa počas všetkých programov zobrazuje čas, kalórie, vzdialenosť, výkon, odpor a otáčky.
• Banner v hornej časti zobrazuje, či používate niektorý z cieľových programov.
• Počas tréningu sa bude počítať čas, kalórie a vzdialenosť.
• Celková vzdialenosť sa zobrazí v míľach alebo kilometroch v závislosti od toho, ako bola konzola nastavená.
• Pomocou tlačidla Mode (Režim) môžete prepínať medzi priemerným a celkovým výkonom vo wattoch, ako aj medzi priemernou a maximálnou rýchlosťou a otáčkami za minútu.

Zobrazenie srdcovej frekvencie



- Ak sa zistí signál z bezdrôtového monitora, zobrazí sa srdcová frekvencia používateľa veľkými číslicami 888 BPM (úderov za minútu). Ak sa nezistí žiadny signál, na konzole sa zobrazí nápis "No HR signal" (Žiadny signál HR).
- Počas programu Target Heart Rate (Cieľová srdcová frekvencia) sa na displeji zobrazia horné a dolné hodnoty cieľového rozsahu vedľa 65 % a 80 %.
- Na displeji sa zobrazí informácia, či je potrebné zrýchliť alebo spomaliť, aby sa dosiahla cieľová srdcová frekvencia. Po dosiahnutí cieľovej hodnoty sa zobrazí ikona "Target HR Achieved" (Cieľová hodnota HR dosiahnutá).

Nastavenia konzoly

INŠTALÁCIA BATÉRIE

Konzola funguje na štyri batérie typu 4 AA. Zásobník na batérie sa nachádza na zadnej strane konzoly.

FUNKCIA PREBUDENIA:

Z režimu spánku prebuďte konzolu stlačením ľubovoľného klávesu alebo zatiahnutím za madlá.

Programy

I. RÝCHLY ŠTART - predvolený program

1. Pomocou programu RÝCHLY ŠTART môžete preskočiť nastavenia a začať cvičiť okamžite. Buď začnite ťahať, alebo stlačte tlačidlo START. Keď je konzola v pohotovostnom režime, opätovným stlačením tlačidla START spustíte program RÝCHLY ŠTART.
2. V režime RÝCHLY ŠTART sa vedľa ťahov zobrazí "0000" a bude blikať, kým neprijme signál SPM
3. Počas tréningu sa zobrazený ČAS / METRE / KALÓRIE / POHYBY bude zvyšovať smerom nahor.
4 Ak konzola počas tréningu neprijme signál SPM, " TIME / METERS / CALORIES / WEIGHTS " (ČAS / METRE / KALORIE / POHYBY) sa automaticky zastaví, kým konzola opäť neprijme signál SPM (potom bude konzola pokračovať v počítaní od predchádzajúcich prevádzkových údajov.
5. Počas nastavovania alebo cvičenia môžete manuálne nastaviť úrovne odporu.
6. Počas cvičenia stlačte tlačidlo STOP, čím cvičenie zastavíte. Ak stlačíte STOP druhýkrát, konzola sa vráti do pohotovostného režimu.
Ak sa počas cvičenia nezaznamená žiadny signál počas 240 sekúnd, konzola sa automaticky vypne.
Ak sa počas cvičenia nezistí žiadny signál počas 240 sekúnd, konzola sa automaticky vypne.

II. PROGRAMY INTERVAL 20/10 a INTERVAL 20/30

1. V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo programu INTERVAL 20/10 alebo INTERVAL 20/30 na ľavej strane konzoly. Nastavte počet intervalov:
   a. Keď používateľ zvolí program INTERVAL 20/10 alebo 20/30, bude blikať "INTERVAL 0/10".
   b. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole môžete zvýšiť alebo znížiť celkový počet intervalov.
   c. Stlačením tlačidla ENTER ukončite nastavovanie počtu kôl, Nastavenie "SPM" bude blikať od 0000 a potom konzola spustí program po prijatí signálu. Stlačením tlačidla START spustíte program.
   Počas programu:
   a. Počas tréningu sa zobrazený ČAS / METRE / KALÓRIE / VÁHA bude zvyšovať smerom nahor.
   b. Ak konzola počas tréningu neprijme signál SPM " ČAS / METRE / KALORIE / POHYB " automaticky zastaví počítanie, kým konzola opäť neprijme signál SPM (potom bude konzola pokračovať v počítaní od predchádzajúcich prevádzkových údajov. Úrovne odporu možno počas nastavovania alebo cvičenia nastaviť ručne.
   2. Počas cvičenia stlačte tlačidlo STOP, čím cvičenie zastavíte. Ak stlačíte STOP druhýkrát, konzola sa vráti do pohotovostného režimu.
   3. Ak sa počas cvičenia nezaznamená žiadny signál počas 240 sekúnd, konzola sa automaticky vypne.

III VLASTNÝ INTERVALOVÝ PROGRAM

1. Vlastný intervalový program je podobný programom INTERVAL 20/10 a INTERVAL 20/30, ale používateľ si môže program prispôsobiť na základe dĺžky cvičenia, vzdialenosti alebo kalórií a času odpočinku.
2. V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo INTERVAL CUSTOM program na ľavej strane konzoly.

A: NASTAVENIE ČASU INTERVALU

a. Po výbere programu INTERVAL CUSTOM stlačte raz tlačidlo ENTER. Nastavenia "ROUNDS" od 10 bude blikať.

b. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole zvýšte alebo znížte nastavenie "ROUNDS". Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

c. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole zvýšte alebo znížte nastavenie "REST TIME" od 0:30. Stlačením tlačidla ENTER potvrďte nastavenie času odpočinku.

d. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole zvýšte alebo znížte nastavenie "WORK TIME". od 1:00. Stlačením tlačidla ENTER potvrďte nastavenie ČASU PRÁCE.

e. Nastavenie "SPM" od 000 bude blikať a potom konzola po prijatí signálu spustí program.

B: NASTAVENIE INTERVALOVEJ VZDIALENOSTI

a. Po výbere programu INTERVAL CUSTOM stlačte dvakrát tlačidlo ENTER. Nastavenia "ROUNDS" od 10 bude blikať.

b. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole zvýšte alebo znížte nastavenie "ROUNDS". Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

c. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole zvýšte alebo znížte nastavenie "REST TIME" (Čas odpočinku) od 0:30. Stlačením tlačidla ENTER potvrďte nastavenie času odpočinku.

d. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole zvýšte alebo znížte nastavenie "WORK DISTANCE" (Pracovná vzdialenosť) z 2000 metrov. Stlačením tlačidla ENTER potvrďte nastavenie WORK DISTANCE.

e. Nastavenie "SPM" bude blikať od 0000 a potom konzola po prijatí signálu spustí program.

C: NASTAVENIE KALORICKÉHO INTERVALU

a. Po výbere programu INTERVAL CUSTOM stlačte 3-krát tlačidlo ENTER. Nastavenie "ROUNDS" od 10 bude blikať.

b. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole zvýšte alebo znížte nastavenie "ROUNDS". Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

c. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole zvýšte alebo znížte nastavenie "REST TIME" od 0:30. Stlačením tlačidla ENTER potvrďte nastavenie času odpočinku.

d. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole zvýšte alebo znížte nastavenie "WORKING CALORIES" (Pracovné kalórie) z 200K. Stlačením tlačidla ENTER potvrďte nastavenie kalórií.

e. Nastavenie "SPM" bude blikať od 0000 a potom konzola po prijatí signálu spustí program.

3. Počas intervalového tréningu môžete manuálne nastaviť úrovne odporu vzduchu.

4. Stlačením tlačidla STOP raz pozastavíte tréning alebo stlačením tlačidla STOP dvakrát vymažete konzolu a vrátite sa do pohotovostného režimu.

3. PROGRAMOVANIE CIEĽOVÉHO ČASU , CIEĽOVEJ VZDIALENOSTI A CIEĽOVÉHO PROGRAMU KALORIE

a. Každý z týchto troch programov funguje podobným spôsobom. Používateľ si môže vybrať cieľovú hodnotu pre každý program (buď čas, vzdialenosť alebo kalórie) a program bude prebiehať, kým sa nedosiahne cieľová hodnota.

b. V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo programu TARGET TIME (od 20:00 minút), TARGET DISTANCE (od 2000 metrov) alebo TARGET CALORIES (od 200K) na ľavej strane konzoly.

c. V závislosti od toho, ktorý program používateľ zvolil, bude blikať cieľový parameter. Pomocou tlačidiel NAHORU a DOLEVA nastavte cieľovú hodnotu.

d. Stlačením tlačidla ENTER nastavte cieľovú hodnotu.

e. Stlačením tlačidla START spustite program.

f. Počas cvičenia sa na displeji vybraného programu zobrazí odpočítavanie a zvyšok ďalšieho programu bude zobrazovať prírastok smerom nahor.

g. Počas cvičenia sa automaticky zastaví odpočítavanie "TIME / DISTANCE (in meters) / CALORIES / METERS", ak neprijmete signál SPM. Akonáhle opäť prijme signál SPM, konzola bude pokračovať v počítaní od predchádzajúcich údajov o behu.

h. Stlačením tlačidla STOP pozastavíte tréning. Ak stlačíte STOP druhýkrát, konzola sa vráti do pohotovostného režimu.

4. PROGRAM CIEĽOVEJ SRDCOVEJ FREKVENCIE

a. V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo TARGET HR Program.

b. Hodnota veku bude blikať . Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte svoj vek.

c. Potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

d. Stlačením tlačidla START spustite program.

e. Počas programu:

f. Ak je srdcová frekvencia používateľa nižšia ako vypočítaná hodnota 65 % Max HR, zobrazí sa odporúčanie zvýšiť rýchlosť ("SPEED UP").

g. Ak je srdcová frekvencia používateľa vyššia ako vypočítaných 80 % Max HR, zobrazí sa odporúčanie znížiť rýchlosť ("SLOW DOWN").

h. Stlačením tlačidla STOP pozastavíte tréning. Ak stlačíte STOP druhýkrát, konzola sa prepne do pohotovostného režimu.¨

i. Počas tréningu konzola automaticky zastaví počítanie, ak nedostane signál SPM. Keď opäť prijme signál SPM, konzola bude pokračovať v počítaní od predchádzajúcich prevádzkových údajov.

IV POZNÁMKY K TRÉNINGU SRDCOVEJ FREKVENCIE

Výskum ukázal, že cvičenie a fitnes sú pre zdravie človeka prospešné. Podľa generálneho chirurga je cvičenie kľúčovou zložkou prevencie chorôb a zdravšieho životného štýlu. Úroveň srdcovej frekvencie vám môže pomôcť merať intenzitu cvičenia. Konzola Xebex má bezdrôtový prijímač srdcovej frekvencie, ktorý dokáže rozpoznať signál vysielaný z bezdrôtového hrudného pásu.

V Bezdrôtový prijímač srdcovej frekvencie

Bezdrôtový hrudný pás (nie je súčasťou dodávky) poskytuje najpresnejší a najjednoduchší spôsob monitorovania srdcovej frekvencie. Niektoré siete Wi-Fi a bezdrôtové telefóny môžu rušiť signál z hrudného pásu, čo sa prejaví výpadkami signálu na konzole. Ak k tomu dôjde, premiestnite trenažér mimo dosahu možného rušenia. Aby konzola bezdrôtovo zisťovala a zobrazovala vašu tepovú frekvenciu, musia byť splnené nasledujúce štyri podmienky:

1. Kompatibilný hrudný pás musí byť funkčný a správne nasadený.
2. Konzola musí byť zapnutá.
3. Musí byť spustený tréningový program.
4. Hrudný pás sa nosí vo vzdialenosti do 3 stôp od konzoly.

VI Maximálna srdcová frekvencia a cieľová tréningová zóna

Cieľová srdcová frekvencia sa určuje na základe vášho veku. Ak je intenzita cvičenia na základe vašej srdcovej frekvencie príliš vysoká, môže dôjsť k zraneniu alebo únave a ovplyvniť vaše ciele. Ak je intenzita cvičenia príliš nízka, pravdepodobne nebudete trénovať efektívne. Vo všeobecnosti sa odporúča srdcová frekvencia medzi 65 % a 80 % vašej maximálnej srdcovej frekvencie, aby bol tréning efektívny. Maximálna srdcová frekvencia sa určí tak, že od 220 BPM odpočítate svoj vek. Na výpočet vašej maximálnej srdcovej frekvencie a určenie najefektívnejšej cieľovej zóny srdcovej frekvencie sa pre 32-ročného používateľa používa nasledujúci vzorec:

- 220-32= 188 BPM (220 BPM mínus vek= vypočítaná maximálna srdcová frekvencia)
- 0,65 x 188 = 122 BPM (65 % vypočítanej maximálnej srdcovej frekvencie)
- 0,80 x 188 = 150 BPM (80 % vypočítanej maximálnej srdcovej frekvencie)

Pre 32-ročného muža je cieľová zóna srdcovej frekvencie medzi 122 a 150 BPM.

Spoločnosť XEBEX odporúča, aby ste sa pred zapojením do akejkoľvek formy fyzického cvičenia, cvičebného programu alebo užívania doplnkov poradili s lekárom. Spoločnosť XEBEX nenesie žiadnu zodpovednosť za prípadné zranenia alebo straty na životoch počas používania/nepoužívania výrobkov. Používateľ preberá na seba všetko riziko za zranenia alebo stratu života spôsobené v dôsledku používania trenažéra. Upozorňujeme, že spoločnosť XEBEX neodporúča používať alebo skladovať výrobok vonku, pokiaľ nie je uvedené inak. Spoločnosť XEBEX odporúča dôkladnú kontrolu, údržbu a testovanie všetkých výrobkov pred ich použitím.

Dovozca a distribútor pre Českú a Slovenskú republiku Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140
00 Praha 4 - Krč
ID: 052 54 175 DIC:CZ05254175

TRINTECO

Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175

Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257